VORWERK

Lo mejor de nosotros para su familia



101 arroces del mundo



Thermomix



Lo mejor de nosotros para su familia

101 arroces del mundo



Thermomix



Estimado lector,

Posiblemente habrá escuchado a muchos de sus amigos o, incluso, a alguno de los mejores chefs de nuestro país, que sólo con Thermomix® es posible conseguir las texturas necesarias para elaborar las más sofisticadas recetas.

Es cierto: la velocidad de giro de las cuchillas, la potencia del motor, el diseño del vaso y la calidad de los materiales empleados en su fabricación, hacen posible unos resultados imposibles de obtener con otros auxiliares de cocina.

Sin embargo, donde la mayoría de usuarios le sacan un mayor partido a su Thermomix® no es en las grandes ocasiones, sino es en su uso cotidiano, al tener la posibilidad de elaborar todo tipo de recetas de manera barata, rápida, limpia y saludable.

Es por tanto la cocina del día a día la principal protagonista de Thermomix® y a ella le prestamos en Vorwerk nuestra máxima atención, como muestra el presente libro, dedicado íntegramente al arroz, uno de los alimentos fundamentales tanto de la pirámide nutricional como en la dieta mediterránea.

En efecto, el arroz es el alimento más consumido en el mundo. Más de la mitad de la población mundial come arroz como plato básico a diario y sus propiedades son muy saludables: es bajo en grasas, no contiene colesterol y se digiere muy fácilmente.

Se trata además de un cereal que se cultiva en todas las regiones del planeta. Existen miles de variedades distintas, convirtiéndolo en un ingrediente muy versátil que nos ofrece la oportunidad de preparar infinidad de platos, calientes o fríos, tanto en recetas dulces como saladas.

Una amplia muestra de tales posibilidades podrá encontrarlas a lo largo de las páginas de este libro: "101 arroces del mundo", con el que pretendemos acercarle, de manera práctica y sencilla, al apasionante y sabroso mundo del arroz. En él encontrará recetas de todos los continentes, sin olvidar, por supuesto, una importante selección de nuestros arroces españoles, unos de los más reconocidos y celebrados mundialmente.

Espero que disfrute de las sugerencias que le proponemos a lo largo de las siguientes páginas y que gracias a ellas descubra nuevas posibilidades de Thermomix® para la cocina de cada día.

Ignacio Fernández-Simal
Director Thermomix® España

A PROPÓSITO DEL ARROZ

La gran revolución de la humanidad, que no fue la francesa, aunque bastante hizo; ni la rusa, que ya caducó; ocurrió hace casi 15.000 años. Fue pacífica y lenta, pero acabó con la vida errante del género humano y se conoce como revolución agrícola. Hasta entonces la subsistencia de nuestros antepasados más remotos consistió en atrapar la naturaleza y alimentarse a salto de mata con lo que brotaba espontáneamente o les salía al paso durante sus migraciones incesantes, en busca de mejor clima y comida más abundante. Se nos suele olvidar que la revolución agrícola fue la clave de la sociedad organizada y su convivencia; fue el primer signo de progreso y, seguramente, el inicio de la facultad de hablar para nombrar las tareas agrarias. También fue el origen de la cocina, es decir de la facultad de asar y cocer los alimentos rudos y crudos para facilitar su proceso digestivo y saborearlos mejor. Como acuñó en frase magistral el antropólogo Faustino Cordón, al encabezar uno de los libros más trascendentes de la evolución humana, *Cocinar hizo al hombre,* con lo que puede decirse que la civilización humana comenzó aprendiendo a cocinar.

El mérito de la revolución agrícola fue domesticar los productos del campo y generar asentamientos humanos permanentes, encontrar la manera de que los dones naturales de la tierra se convirtieran en alimentos controlables, en lugar de recursos casuales. Permitió fijar domicilios y encuentros, lugares para vivir con el alimento próximo y garantizado, un requisito imprescindible de la supervivencia, más primordial incluso que el instinto de procreación que vela por la preservación de la especie.

En ese orden de cosas, tiene particular trascendencia el arroz, como alimento universal cultivado desde los albores de la revolución agrícola, pero también la metodología y la instrumentación culinaria que multiplican su protagonismo en la alimentación. La alianza entre productos y técnicas ameniza la cocina. Convierte la necesidad en virtud y la simple nutrición en degustación, una aspiración contemporánea que sugieren, precisamente, recetarios como el contenido en el presente libro. Por tanto, no es ocioso sino conveniente -pues disfrutamos más lo que mejor conocemos-, abundar en la información sobre un producto que la cultura gastronómica considera poco menos que imprescindible. Un cereal que se presta a mayor versatilidad culinaria que cualquier otro alimento de la despensa universal y que entraña cualidades digestivas -por tanto, saludables-, tan convincentes como la de ser del producto de más fácil digestión entre los sólidos: su proceso gástrico precisa menos de una hora para asimilarse, la tercera parte del tiempo que cuesta digerir el pan o los huevos y una cuarta parte de lo que tardan en asimilarse la ternera o las aves asadas, por ejemplo.

Como si de un reparto equitativo de dones de la Naturaleza se tratara, los cereales constituyen la familia alimenticia instalada con mayor vigor y localismo en la geografía universal. Los habitantes del continente euroasiático, de la gran Rusia a Iberia, hallaron en el trigo su producto alimenticio preferente. Con el descubrimiento del Nuevo Mundo encontramos la novedad del maíz, fundamento alimenticio de las civilizaciones indígenas americanas, mientras que el arroz, antes que nada, se había convertido en el alimento esencial del Asia inmensa.

Los escenarios territoriales han aclimatado esos tres productos de consumo cotidiano como soporte principal de su alimentación y si nos afirmamos en que somos lo que comemos, habrá que admitir que, seguramente, buena parte de las características físicas y anímicas de los habitantes de cada región geológica dependen del cereal más recurrente en su dieta histórica. Y no deja de ser curioso a ese respecto, cómo los países asiáticos, cuya ingesta de arroz es sobresaliente, disfrutan de las tasas de obesidad más bajas del planeta.

El arroz es el alimento principal para más de tres mil millones de personas. Se trata del segundo producto más cultivado del planeta después de maíz, aunque teniendo en cuenta la abundante utilización del último como biocombustible y como forraje animal, el arroz se convierte en el primer producto alimenticio del género

humano. Es altamente nutritivo y aporta numerosos minerales y vitaminas (hierro, manganeso, calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc, tiamina, riboflamina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, ácido fólico), así como la totalidad de los aminoácidos esenciales -aquellos que el organismo no sintetiza por sí mismo-, como leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina e histidina, además de ser una fuente de carbohidratos complejos de cadena larga, que son los que acumulan más energía de largo plazo en el organismo. Al contrario que la mayor parte de los alimentos ricos en hidratos de carbono, en el arroz abundan las proteínas, escasea la grasa y es rico en almidón, sustancia beneficiosa para la flora intestinal.

Es el principal alimento del planeta. Se cultivan seiscientos setenta millones de toneladas anuales en cien países y en todos los continentes, menos en la Antártica. Hay más de cuarenta mil variedades, de las cuales cien crecen por todo el mundo, aún cuando sólo un diez por ciento de ellas es procesado y vendido, consumiéndose casi la totalidad en las inmediaciones de su zona de producción. **El arroz supone la mayor parte de las calorías ingeridas cada día por el cincuenta por ciento de la población mundial y una quinta parte de la ingesta calórica de todo el planeta. Su cultivo y recolección es la principal actividad de cientos de millones de personas y la FAO, organización de Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura, considera al arroz como el principal referente alimentario para paliar el hambre en el mundo.**

Con estas cifras, mirar un grano de arroz produce respeto y no es extraño que muchas culturas lo consideren un símbolo de vida y fertilidad.

El arroz posee, para la mayor parte de los países asiáticos, parecido sentido alegórico y sacralizado al que tienen el trigo y el maíz en culturas occidentales. La palabra "arroz", en chino, significa también "comida". Entre los chinos persiste el credo de que fue un don del cielo que llenó los graneros por designio divino y, desde su espiritualidad fatalista, presagian que los esfuerzos actuales por cultivarlo son un justo castigo a la ingratitud o ambición de la especie humana por producirlo incesantemente. Asimismo se cree que, como el pan en el rito católico, el arroz es un alimento de comunión. En las ceremonias imperiales de Japón se comparte con la diosa Sol, pues la luz del sol, imprescindible para su madurez, acerca a la iluminación espiritual y al conocimiento. También simboliza la felicidad y la abundancia. La profusión de granos que se lanzan a puñados en las bodas para desear a los contrayentes fortuna, una costumbre que llegó a las ceremonias nupciales norteamericanas y adoptó Europa, se inspira en las tradiciones de los asiáticos emigrados a California.

Arroz es la semilla de las plantas monocotiledóneas Oryza sativa o Oryza glaberrima. **Se trata de un cereal en grano, que puede ser comido sin necesidad de ser procesado previamente, a diferencia de lo que sucede, por ejemplo, con el trigo.** Su ciclo de crecimiento es anual, si bien en las zonas tropicales se convierte en una planta perenne. Con un procedimiento de replantado de retoños, una sola planta puede llegar a ser cosechada durante más de treinta años. El arroz puede crecer prácticamente en cualquier terreno, siempre que se den unas condiciones de lluvia o irrigación adecuadas. Su cultivo suele tener lugar en regiones con alta pluviosidad o humedad, aunque sea la geografía asiática, y en particular en la cuenca del Pacífico -a causa de los Monzones-, la zona más propicia para su cultivo y puedan lograrse en esa área hasta cuatro cosechas anuales. Los métodos de explotación van desde los cultivos inundados, como sucede en África del Sur, hasta los de secano en América, donde se aprovecha la bajada del nivel de los ríos. Los métodos más habituales de anegación de campos para plantar las semillas, lo que requiere en cualquier caso menores cuidados y menores costos, son los preferidos de Asia.

Es evidente que el arroz comenzó a cultivarse en regiones del Asia cálida, suponiéndose que desde la India viajó hasta Saba (actual Etiopía) a través del mar de Arabia, al retorno del legendario viaje que hizo el rey Salomón a la costa Malabar. Alejandro Magno lo llevó a Grecia, procedente de Egipto, desde donde se difundió por Sicilia, Andalucía y el Levante español.

El maestro de la crónica y entusiasta gastrónomo Manuel Vicent cuenta que el arroz nos llegó como medicina para formar emplastos y cataplasmas, a lo que debió su prestigio inicial. Documentalmente las referencias más antiguas de su presencia en España datan del siglo XIII, con la autorización su siembra en el Reino de Murcia por parte del rey de Castilla y León, Fernando IV. Es seguro que los españoles lo implantamos en América en el siglo XVI, antes incluso que el trigo, cuyo cultivo fue más anecdótico y comenzó con tres granos que aparecieron contaminando, precisamente, un saco de arroz destinado a la alimentación de Hernán Cortés en México.

Desde el punto de vista culinario, prácticamente la totalidad del grano de arroz está compuesto por dos tipos de almidón: la amilasa y la amilopectina. Si el grano es rico en amilopectina, presentará altos niveles de humedad, convirtiéndolo en un buen conductor del sabor y proporcionando cierta adherencia entre granos pero poca firmeza. Si por el contrario, los niveles de amilasa son más altos, los granos quedarán siempre firmes y sueltos, aunque con menor capacidad para transmitir sabores.

La magnífica propiedad gastronómica del arroz es la de absorber los sabores de cuanta sustancia se acumule en el caldo en que se cueza, incorporando a cada grano el gusto diverso y combinado de los ingredientes que lo acompañan. La quintaesencia de esa propiedad se manifiesta como en ningún otro guiso en la paella, acaso el más célebre de los platos regionales españoles, una receta que se generó en la Albufera valenciana, en el encharcado ámbito natural del arroz, elabororándose inicialmente con los productos próximos de la huerta: pollo o conejo, caracoles, anguilas, ajo, pimiento, tomate, guisantes, judías, etc. Se trata de una forma original y barroca de entender la cocina del arroz que el histórico profesor de cocina Pedro Unsáin definió como "olvido de Confucio", aludiendo el esplendor sápido que se obtiene de un cereal cuyo almidón absorbe lo sustancial del caldo que lo cuece, pero olvidando que los chinos consideran al arroz un alimento principal e impecable y les gusta escueto. Aceptan que lo acompañen otros manjares, pero nunca que se enmiende su sabor natural y sutileza.

Europa, América y otras culturas asiáticas hace tiempo que descubrieron la potencialidad alimenticia del arroz, de ahí la versatilidad de su cocina y el prodigioso repertorio de opciones sápidas que se acumulan a lo largo de la historia.

Por ejemplo, en cocinas como la árabe -y en buena medida en la española, influida por aquélla-, el arroz se emplea en numerosas sopas, ensaladas o emulsiones saturadas de líquido en la cocción, que permiten crear una pasta y darle una textura similar a las gachas o el arroz con leche, como sucede en el arroz *congee* o *kanji* de Lejano Oriente, tan habitual en sus desayunos. La presencia del arroz en los rellenos de los asados es otra de las virtudes de la cocina morisca y el encuentro del arroz con embutidos regionales españoles como en el caso de la morcilla de Burgos, verifican otra de las peculiaridades de la aplicación culinaria del arroz en nuestro país.

En cuanto a las presentaciones del arroz, las opciones son bastante concretas. Podemos encontrar arroces integrales, arroces crudos, arroces vaporizados y arroces instantáneos. Los instantáneos han sufrido un proceso de cocción y deshidratado previo que elimina muchos nutrientes. Los arroces vaporizados, sin embargo, pasan por una cocción en medio acuoso con su cáscara, cuyos nutrientes pulimentan al grano, añadiéndole tiamina (vitamina B1). Es un formato muy común y al haberse gelatinizado los almidones recubriendo el grano, resulta muy brillante

a la vista, aunque su cocción tarda algo más. Y en cuanto a variedades, existen dos clases principales de arroz: el *índico*, de granos largos y sueltos tras la cocción, y el *japónico*, de grano más redondeado, que tiende a aglutinarse. De ambos tipos derivan todas las variedades comerciales, ya sea por desarrollo de híbridos o por recuperación de variedades endémicas.

Los arroces más habituales que podemos encontrar en los comercios son: arroz glutinoso, que habitualmente va humectado con una capa de jarabe de maíz y almidón, con lo que se consigue una mayor consistencia y menor permeabilidad a los sabores, haciéndolo ideal para elaborar sushi; arroz basmati, impregnado de aromas durante su almacenamiento, de granos largos que se mantienen enteros y separados durante la cocción, muy indicado para elaborar ensaladas y arroz pilaf; arroz integral de grano corto, pleno de nutrientes y fibra; arroz de Calasparra, una de las mejores elecciones ante la paella, cultivado en Valencia, Murcia y Albacete, probablemente el arroz más permeable a los sabores de cuantos se conocen; arroz blanco de grano corto, que es el más común en los comercios y que rápidamente se apelmaza al cocerlo, propicio para postres y para preparar un arroz blanco consistente; arroz blanco de grano largo, el siguiente más común, entero y pulido, de textura suave y porosa una vez cocido, suelto y adecuado para platos que requieran una presentación mullida; arroz jazmín, de grano largo con un aroma refinado, típico de la cocina asiática de la cuenca del Pacífico, consecuente con su almacenamiento en silos con flores de jazmín, de manera que absorbe el aroma floral e indicado como acompañamiento; arroces Carnaroli y Arborio, de grano corto, los más oportunos para el risotto, dada la cantidad de almidón que liberan; arroz negro tailandés, ligero y con aroma herbal, recubierto por una capa fina de fibra como el arroz integral, que es soluble y tiñe el agua durante la cocción de sus granos. Cabe añadir que el llamando arroz salvaje -bastante domesticado, por cierto- no es arroz, sino una variedad de gramínea, la *zizanía* acuática, que se desarrolla en los pantanos canadienses y cuyos mejores granos son los más largos

Aunque estemos inmersos en la globalización alimenticia y los cultivos de trigo, maíz y arroz se hayan extendido, cada cereal sigue identificando y fidelizando a las grandes regiones del mundo, aunque el arroz, pese a identificarse con la geografía asiática, sea más universal que el trigo o el maíz. Hace tiempo que otras culturas descubrieron la potencialidad enorme que tienen los almidones del arroz de impregnarse con aromas y sabores próximos, de ahí la versatilidad de su cocina y el prodigioso repertorio de opciones sápidas acumuladas a lo largo de la historia.

Del remoto pasado en que la cocina nos civilizó, al método tecnológico actual, que permite ser más minuciosos, experimentales y resolutivos, tanto en la cocina profesional como en la doméstica, el arroz ha prosperado en versatilidad culinaria. Contribuye a la calidad de la nutrición y al esplendor de la cocina universal, donde ocupa el territorio de la mayor curiosidad entre los productos básicos, lo que justifica sobradamente la publicación de esta obra e invita a su utilidad concreta.

Luis Cepeda
Cronista gastronómico

Cocción de arroz

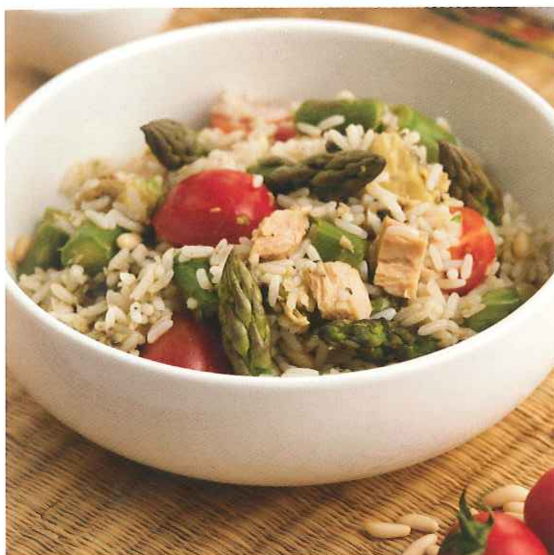
Es el modo más habitual de preparar el arroz y consiste en aplicar calor y humedad al cereal. Se convierte así en un comodín indispensable como guarnición, base de platos y un sinfín de ensaladas. Pero no todos los arroces tienen el mismo comportamiento en la cocción. El de grano largo o índico rara vez se abre o se pasa y, después de cocido, presenta un aspecto suelto y ligero. El arroz de grano corto o japónico, conocido también como blando o redondo queda, una vez cocido, tierno por fuera y ligeramente entero en su interior, pudiendo abrirse o pasarse fácilmente. El integral, cuyos granos han sido desprovistos sólo de la corteza exterior, conservando una liviana cascarilla oscura, donde reside la mayor parte de la vitamina B, es más duro que el arroz blanco, por lo que tarda más tiempo en cocerse. El vaporizado es de grano largo sometido a un breve proceso de escaldado y deshidratado que le otorga un aspecto ligeramente amarillento; requiere menor tiempo de cocción y no se pasa.

La altitud influye en el tiempo de cocción del arroz. A mayor altitud, más tiempo tarda en cocerse. A nivel del mar son suficientes entre 14 y 15 minutos, mientras que en la meseta castellana, a unos 700 m de altitud necesitará 2 minutos más y progresivamente más tiempo a mayor altitud. En ciudades como México, a más de dos mil metros, la cocción del arroz puede tardar media hora; la causa es la diferencia en la temperatura de ebullición del agua, lo que ocurre a 100 grados a nivel del mar y a grado inferior a medida que se asciende. Otro factor a tener en cuenta es la dureza del agua. Las aguas con un alto contenido en calcio y magnesio (aguas duras) son mucho mejores para los guisos que las que contienen niveles más bajos de esos minerales (aguas blandas). Se entiende por dureza del agua a la concentración de bicarbonatos, carbonatos, sulfatos, cloruros y nitratos presentes en el agua.

Ensaladas de arroz

Las combinaciones del arroz cocido, principalmente el de grano largo o integral, con productos jugosos de sabroso contenido graso, como el salmón, el atún o el queso, las hortalizas frescas y sus generosos aliños a base de aceites de oliva virgen extra, con algún estímulo ácido, facilitan platos refrescantes, propicios como platos de dieta, preámbulos de mantel, interludios entre platos iniciales y platos fuertes, guarniciones o colofones de una comida, como suele gustar la ensalada en Francia.

Una ensalada de arroz enriquece cualquier ágape como oportunidad nutritiva de sabores variados. Es fácil de preparar y gestionar su variedad con productos frescos o de conserva, sólo exige a veces un repaso de existencias en el frigorífico o en el fondo de despensa. La media docena de ejemplos de ensaladas de arroz que siguen son casos prácticos o ejemplos concretos de una metodología que sugiere experimentos propios con otros productos similares, propicios a armonizarse con el comodín del arroz.



Cocción de arroces y ensaladas de arroz

Arroz blanco de acompañamiento



Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
Sal
350 g de arroz de grano corto o de arroz de grano largo

1 Ponga el aceite, el agua y la sal en el vaso e introduzca el cestillo. Programe **7 min/Varoma/vel 1** para hacer hervir el agua.

2 Acabado el tiempo y sin abrir la máquina, vierta el arroz a través del bocal de la tapa (caerá al cestillo) y programe **13 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

3 Cuando termine, compruebe si la cocción del arroz está a su gusto. De no ser así, programe 2 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

4 Inmediatamente después de acabar el tiempo programado utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo, vuelque el arroz en una fuente, extiéndalo bien y no le dé forma hasta que no pierda un poco de calor.

Sugerencia: Si le gusta el arroz con un sofrito de ajos, ponga 3 dientes de ajo con el aceite y programe **3 min/Varoma/vel 4**. Luego siga la receta según las indicaciones.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
273 kcal / 1140 kJ	44,47 g	3,99 g	8,76 g

Arroz blanco de acompañamiento →



Arroz integral



Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo en remojo: 1 h
Tiempo total: 1 h 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

350 g de arroz integral
1000 g de agua
1 cucharadita de sal

1 Ponga el arroz en un bol y cubra con agua fría. Deje reposar un mínimo de 1 hora. Vuelque en el cestillo y deseche el agua de remojo.

2 Vierta 1000 g de agua y la sal en el vaso. Coloque el cestillo con el arroz remojado y programe **20 min/100°/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción. Compruebe el punto del arroz; si está duro, programe 10 minutos más a la misma temperatura y velocidad.

Nota: Tenga en cuenta el tiempo de cocción indicado en el paquete de arroz integral, ya que varía mucho de unas marcas a otras.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
198 kcal / 827 kJ	44,47 g	3,99 g	0,43 g

Arroz integral →



Arroz inflado



Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de horno: 2 h
Tiempo total: 2 h 35 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1000 g de agua
150 g de arroz de grano corto
1 cucharadita de sal
250 g de aceite de girasol

1 Ponga el agua en el vaso e introduzca el cestillo con el arroz y la sal. Programe **25 min/Varoma/vel 4**. Remueva con la espátula introducida por el bocal 3 ó 4 veces durante la cocción. El arroz debe quedar muy cocido.

2 **Precaliente el horno a 100°**.

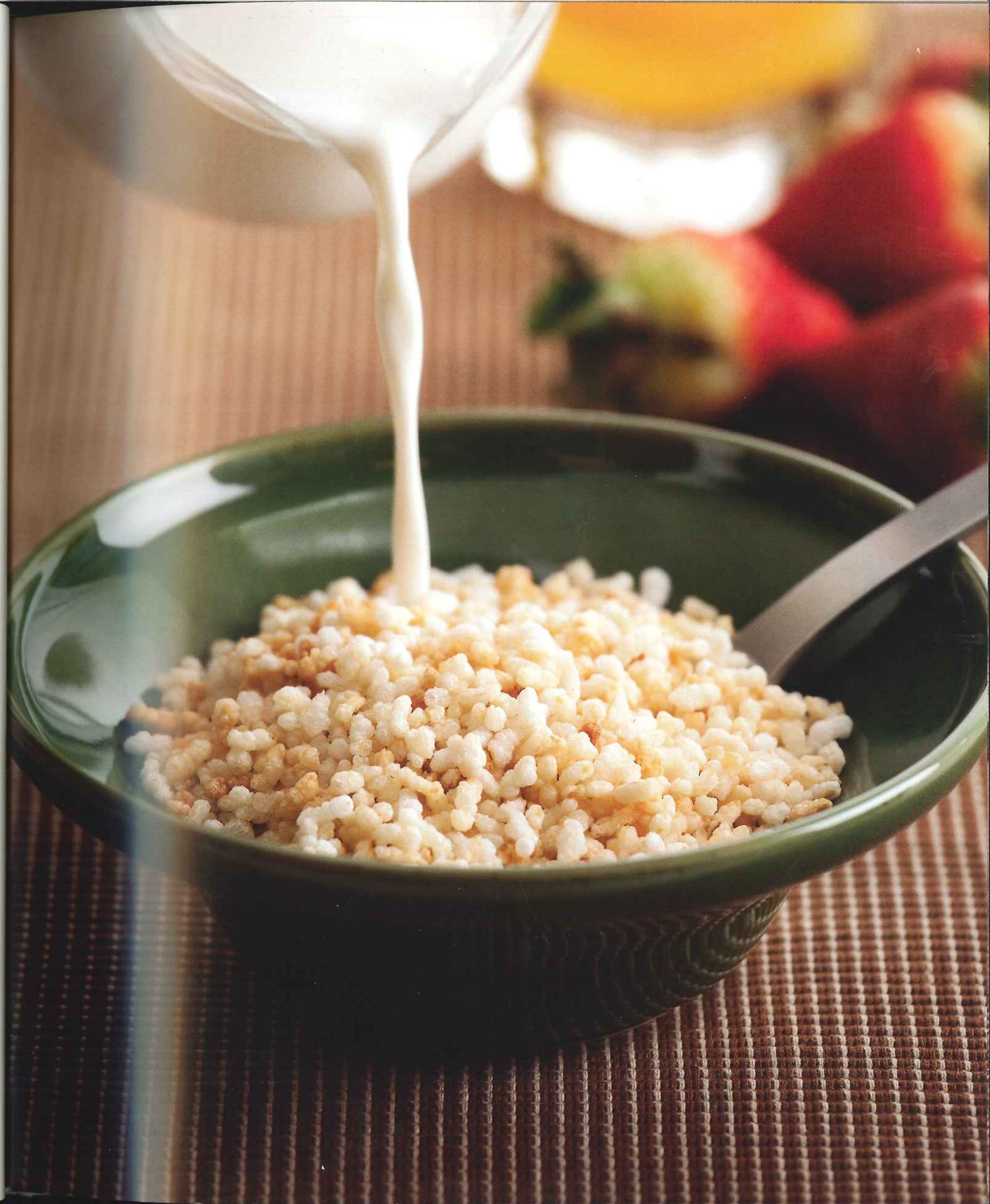
3 Retire el cestillo y aclare el arroz a chorro. Escurra muy bien y extienda en la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Hornee durante 2 horas bajando la temperatura a 80° o hasta que el arroz esté totalmente seco.

4 Caliente el aceite en una olla y fría por tandas el arroz un minuto, sin dejar que tome color.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
689 kcal / 2880 kJ	28,59 g	2,56 g	62,71 g

Arroz inflado →



Arroz basmati



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de reposo: 10 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

350 g de arroz basmati
700 g de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite (opcional)
1 cucharada de mantequilla (opcional)

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **7 min/Varoma/⟲/vel 1**. Deje reposar en el vaso durante 10 minutos para que el arroz termine de absorber todo el líquido.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
219 kcal / 916 kJ	44,47 g	3,99 g	2,79 g



Arroz al vapor para guarnición



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 diente de ajo
2 ramitas de perejil fresco
1 cubito de caldo casero o 1 cucharadita de sal
300 g de agua para el caldo
30 g de aceite de oliva virgen extra
180 g de arroz de grano corto o de arroz de grano largo
500 g de agua para el vapor

1 Ponga en el vaso el ajo, el perejil y el caldo. Programe **5 seg/vel 5**.

2 Agregue el agua y el aceite y programe **15 seg/vel 6**.

3 Prepare 6 flaneras individuales de aluminio o silicona. Pese en cada una 30 g de arroz y 50 g de la mezcla del vaso. Remueva con una cucharilla cada flanera para mezclar el arroz con el líquido. Colóquelas en el recipiente Varoma.

4 Sin lavar el vaso, vierta el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **20 min/Varoma/vel 1**. Desmolde cada molde de arroz en el plato y sirva.

Sugerencia: Esta receta se puede simultanear con cualquier guiso en el vaso, siempre que se respeten los 20 minutos de vapor.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
148 kcal / 617 kJ	23,07 g	2,10 g	5,22 g



Arroz salvaje



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de remojo: 1 h
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de arroz salvaje
1200 g de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharada de aceite o de mantequilla

1 Para reducir el tiempo de cocción, ponga el arroz a remojar en abundante agua fría durante un mínimo de 1 hora. Escurra el arroz en el cestillo y deseche el agua de remojo.

2 Ponga en el vaso 1200 g de agua, la sal y el aceite e introduzca el cestillo con el arroz. Programe **25 min/100°/vel 4** y remuévalo con la espátula a través del bocal 2 ó 3 veces durante la cocción.

3 Compruebe que el arroz está en su punto de cocción. De no ser así, programe otros 5 minutos a la misma temperatura y velocidad.

Información de origen: No se trata propiamente de un arroz, sino de la semilla de una hierba acuática. Su cultivo es originario de los grandes lagos de Norteamérica, entre los Estados Unidos y Canadá.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
185 kcal / 771 kJ	38,12 g	3,42 g	2,04 g

Arroz salvaje →



Ensalada de arroz con espárragos y atún



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de espera: 10 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Aliño de ensalada
1 diente de ajo
1 lata pequeña de filetes de anchoa en aceite
1 ramita de perejil (sólo las hojas)
1 cucharada de alcaparras
50 g de aceite de oliva virgen extra
12 - 14 aceitunas negras sin hueso

Ensalada de arroz
1 manojo de espárragos verdes (reserve las puntas para añadir crudas)
200 g de judías verdes cortadas en 3 trozos
10 g de aceite de oliva virgen extra
1200 g de agua
1 cucharadita de sal
300 g de arroz vaporizado
12 tomates cherry *cortados en cuartos*
200 g de atún en aceite de oliva
50 g de piñones

Aliño de ensalada

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes del aliño y programe **20 seg/vel 7**. Retire a un bol y reserve.

Ensalada de arroz

2 Limpie los espárragos y las judías y córtelos en trozos de 2-3 cm. Introdúzcalos en el recipiente Varoma y reserve.

3 Sin lavar el vaso, vierta el aceite, el agua y la sal. Introduzca el cestillo con el arroz, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/100°/vel 4**. Levante el Varoma cada vez que necesite remover el arroz, e introduzca la espátula por el bocal para remover 2 ó 3 veces durante la cocción.

4 Retire el recipiente Varoma y deje enfriar. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo, vuelque el arroz en una ensaladera y deje enfriar.

5 Mezcle con el arroz las verduras cocidas reservadas y añada las puntas de espárragos, los tomates *cherry*, el atún y los piñones.

6 Justo antes de servir, agregue el aliño reservado y mezcle delicadamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
462 kcal / 1933 kJ	41,23 g	16,28 g	23,87 g

Ensalada de arroz con espárragos y atún →



Ensalada de arroz con mayonesa



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de arroz vaporizado de grano largo cocido (peso del arroz en crudo)
6 - 8 hojas de lechuga romana cortadas en 2 ó 3 trozos
500 g de agua para trocear la lechuga
2 zanahorias cortadas en trozos
1 - 2 tomates maduros pelados y cortados en dados
100 g de mayonesa
130 g de aceitunas verdes sin hueso rellenas de anchoa
2 latas pequeñas de atún en aceite de oliva (opcional)
2 huevos duros cortados en cuartos o en rodajas

1. Prepare el arroz siguiendo las indicaciones de la receta básica. Lávelo con agua fría, escurra y póngalo en una ensaladera grande.

2. Meta en el vaso las hojas de lechuga y el agua y programe **4 seg/vel 4**. Vuelque en el cestillo y deje escurrir la lechuga. Póngala con el arroz y reserve.

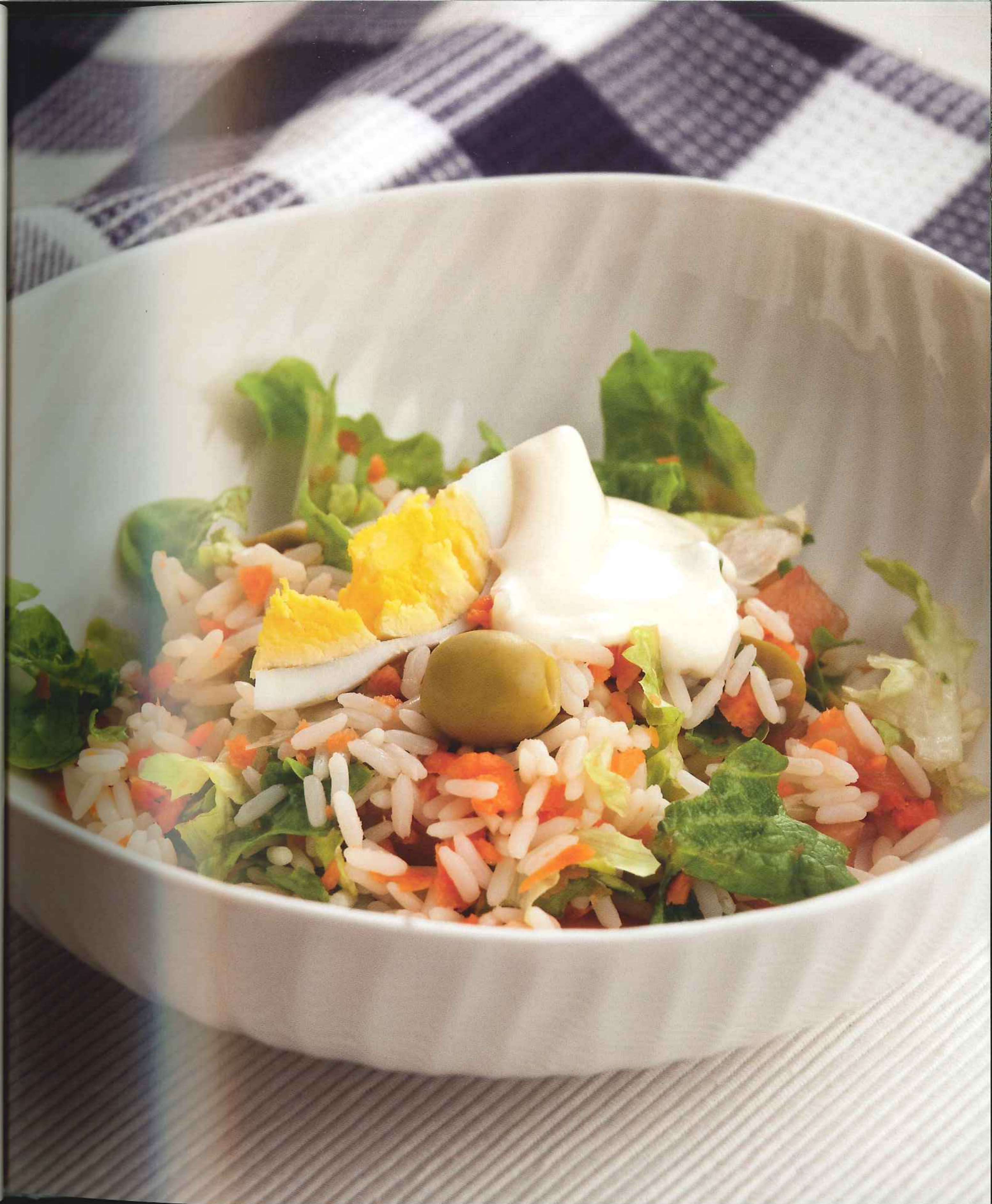
3. Sin lavar el vaso, trocee las zanahorias **3 seg/vel 5**. Vuelque en la ensaladera junto con el arroz y la lechuga.

4. Añada los tomates, la mayonesa, las aceitunas y el atún. Mezcle todo bien, decore con los huevos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
448 kcal / 1872 kJ	43,35 g	16,28 g	23,26 g

Ensalada de arroz con mayonesa →



Ensalada nórdica de salmón con aliño de eneldo



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Salsa de mostaza y eneldo
100 g de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de mostaza de Dijon
2 cucharadas de azúcar moreno
2 cucharadas de vinagre
1 ramillete de eneldo fresco picado

Arroz y salmón al vapor
800 g de agua
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
350 g de arroz de grano largo
400 g de filetes de salmón fresco sin piel ni espinas
200 g de salmón ahumado cortado en láminas
1 aguacate pelado y cortado en trozos
Pimienta negra recién molida

Salsa de mostaza y eneldo

1 Pese el aceite de la salsa y reserve.

2 Ponga en el vaso la mostaza, el azúcar y el vinagre. Programe **vel 5** y, con el cubilete puesto, vierta el aceite sobre la tapa poco a poco para que se emulsione (aprox. 30 seg).

3 Añada el eneldo picado y mezcle **5 seg/vel 3**. Vuelque en una salsera y reserve.

Arroz y salmón al vapor

4 Sin lavar el vaso, ponga el agua, el aceite y la sal. Introduzca el cestillo y programe **7 min/100°/vel 1**. Mientras tanto, engrase el recipiente Varoma y ponga el salmón espolvoreado con sal. Tape y reserve.

5 Agregue el arroz por el bocal y sitúe el recipiente Varoma en su posición. Programe **13 min/Varoma/vel 4**. Levante el recipiente Varoma, inserte por el bocal la espátula y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción, colocando después otra vez el Varoma en su posición.

6 Retire el recipiente Varoma. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y deje templar el arroz. Vacíe el vaso.

7 Ponga el arroz en una fuente, disponga encima el salmón al vapor cortado en trozos, las láminas de salmón ahumado y los trozos de aguacate. Decore con un poco de eneldo y pimienta negra recién molida. Sirva templado o frío acompañado con la salsa de eneldo.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
890 kcal / 3722 kJ	72,35 g	26,99 g	54,62 g

on

a

.

n,

el

o



→

Ensalada griega de arroz

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 20 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
Sal
300 g de arroz de grano corto
150 g de queso feta cortado en dados
12 tomates cherry *cortados en cuartos*
1 - 2 pepinos cortados en rodajas
100 g de aceitunas negras sin hueso cortadas en rodajas
Unas hojas de menta fresca
30 g de zumo de limón

1 Ponga en el vaso 50 g de aceite, el agua y la sal e introduzca el cestillo. Programe **7 min/Varoma/vel 1**.

2 Agregue el arroz por el bocal y programe **13 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz, vuélquelo en una ensaladera y deje enfriar a temperatura ambiente.

4 Coloque el queso, los tomates, los pepinos y las aceitunas ya cortados en un bol.

5 Ponga en el vaso las hojas de menta troceadas a mano, sal, el zumo de limón y los 100 g de aceite restantes. Programe **2 seg/vel 5**, vierta el aliño sobre el queso y las verduras y mezcle.

6 Justo antes de servir, vuelque las verduras aliñadas en la ensaladera con el arroz, mezcle y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
511 kcal / 2134 kJ	41,95 g	7,28 g	34,85 g

Ensalada griega de arroz →



Ensalada de arroz negro con verduras picantes



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

800 g de agua
1 cucharadita de sal
250 g de arroz negro (tipo venere)
100 g de judías verdes redondas cortadas en trozos de 2-3 cm
100 g de espárragos verdes cortados en trozos de 2-3 cm (reserve las yemas)
50 g de habas baby
50 g de guisantes
4 cebollas tiernas cortadas en rodajas en diagonal

Aliño

1 trozo pequeño de lemon grass *fresco*
1 trozo pequeño de jengibre fresco
1 diente de ajo
30 g de zumo de lima
50 g de salsa de pescado
50 g de mirin
30 g de aceite de sésamo
1 chile rojo o verde (thai) *sin semillas (opcional)*

1 Ponga en el vaso el agua y la sal e introduzca el cestillo. Programe **7 min/Varoma/vel 1**.

2 Agregue el arroz por el bocal y programe **15 min/Varoma/vel 4**. Sitúe el recipiente Varoma en su posición con las verduras (judías, espárragos, habas y guisantes) repartidas entre el recipiente y la bandeja. Reserve las puntas de los espárragos para añadirlas crudas a la ensalada. Retire el recipiente Varoma cada vez que remueva el arroz (2 ó 3 veces durante la cocción) y vuélvalo a colocar en su posición después.

3 Ponga las verduras en la ensaladera y deje templar. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz, aclárelo con agua fría y deje escurrir. Añádalo a la ensaladera con las verduras. Incorpore las puntas de espárrago y las cebolletas, reserve y prepare el aliño.

Aliño

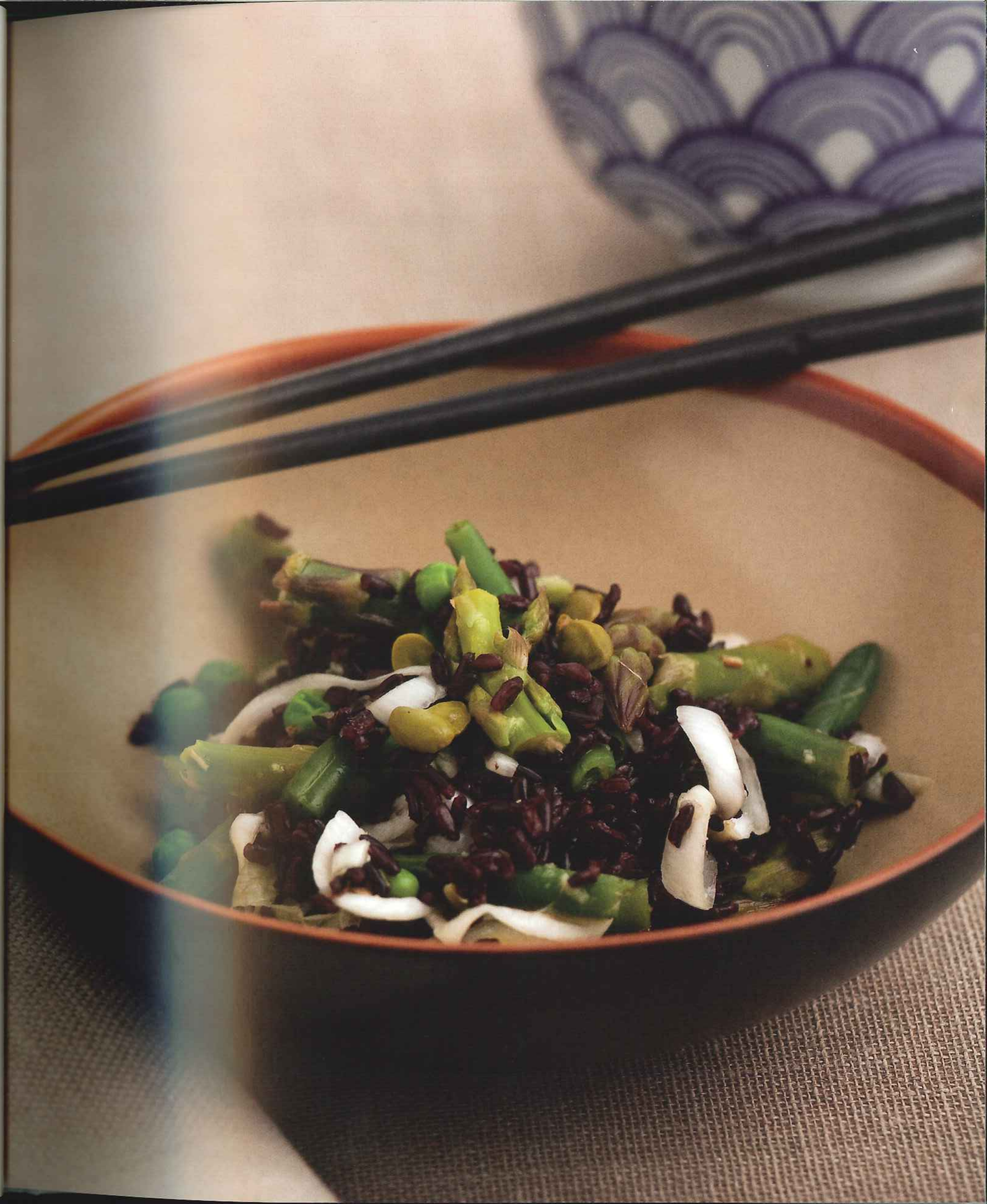
4 En el vaso limpio y seco ponga el *lemon grass*, el jengibre, el ajo, el zumo de lima, la salsa de pescado, el *mirin* y el aceite de sésamo. Programe **10 seg/vel 5**. Vierta el aliño en la ensalada, añada el chile en rodajas, mezcle y sirva.

Sugerencia: Puede pelar los granos de las habas si no le gusta la piel áspera.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
381 kcal / 1592 kJ	61,29 g	9,38 g	10,69 g

Ensalada de arroz negro con verduras picantes →



Es habitualmente aceptado que el cultivo del arroz fue introducido por los árabes durante su ocupación de la península ibérica, que comenzó en el siglo VII, si bien existen indicios que podrían situar el hito agrícola de su implantación en el siglo VI, con la presencia bizantina en el sureste peninsular, lo que conferiría mayor antigüedad y arraigo a la predilección de los levantinos por la cocina del arroz. Los árabes sí introducirían, por encima de toda duda, el cultivo del azafrán hacia el año 900. Su comunión con el arroz condicionaría bastantes siglos más tarde el futuro de una de las grandes especialidades españolas, quizás la más conocida en el extranjero, la paella, aunque en justicia deba acreditarse a la Italia renacentista el primer uso alimentario del azafrán, con los arroces a la milanesa. Mucho antes, en tiempos de la ocupación romana, se sabe que existían útiles conocidos como *platina* y *aegineta*, antecesores de la *patella* o paella, la sartén en la que se prepara la especialidad. La combinación de todos estos elementos y la llegada de algunos ingredientes del Nuevo Mundo, como el tomate y el pimiento, junto a la recetas marineras interesadas en el arroz para dar densidad a los caldos de pescado, terminaría revertiendo en una receta que no estaría plenamente documentada hasta el siglo XVIII (aunque ya se hablaba de ella, sin detalles técnicos, en el XVI) por el cultísimo y olvidado cocinero catalán Josep Orri en sus interesantes recetarios. Sin embargo, los grandes libros de viajes extranjeros sobre España no describen la paella hasta que Richard Ford relata el plato en el siglo XIX. Hoy en España se consumen seis kilogramos de arroz por persona y año, muy lejos de los ochenta kilos de media del continente asiático, pero bastante por encima de otros países de la Unión Europea, siendo las Islas Baleares, Cantabria y Valencia las regiones que más consumo concentran, aunque famosas elaboraciones castellanas y mesetarias, que gozan de autoridad gastronómica, como la denominada arroz a la zamorana e inmejorables postres de origen asturiano como el arroz con leche, también contribuyan a su notable demanda local.

La extensión del cultivo del arroz en España no se limita a la Albufera valenciana y las huerta murciana, sino que se extiende por valles ribereños aragoneses, el delta del Ebro y muy extensamente por Andalucía occidental y Extremadura, lo que ha convertido a España en un importante exportador mundial de arroz de calidad.



Arroces de España

Sopa de picadillo



Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de jamón serrano cortado en dados pequeños
200 g de carne de pollo cocido cortada en dados
1200 g de caldo de ave
100 g de arroz de grano corto
2 - 3 huevos duros troceados
1 ramita de hierbabuena fresca
100 g de costrones de pan en dados

1 Ponga en el vaso el aceite y el jamón. Sofría **3 min/Varoma/⟲/vel** ⚲.

2 Agregue el pollo y sofría **1 min/Varoma/⟲/vel** ⚲.

3 Incorpore el caldo y programe **10 min/100°/⟲/vel 1**.

4 Añada el arroz y cueza **14 min/100°/⟲/vel 1**.

5 Vierta en una sopera, añada los huevos y la hierbabuena. Sirva con costrones de pan.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
323 kcal / 1351 kJ	24,12 g	18,53 g	16,96 g



Arroz a la cubana



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Arroz
50 g de aceite de oliva
3 dientes de ajo
350 g de arroz
1 cucharadita de sal o 1 pastilla de caldo desmenuzada
800 g de agua

Tomate frito
800 g de tomate triturado (natural o en conserva)
70 g de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar
1 cucharadita de sal

Plátanos y huevos *poché*
3 plátanos cortados por la mitad a lo largo
3 cucharadas de salsa de soja
2 cucharadas de caramelo líquido
6 huevos
Sal
Pimienta negra molida

1. Ponga el aceite y el ajo en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 3**.
2. Introduzca el cestillo, vierta el arroz, la sal o pastilla de caldo y el agua y programe **20 min/100°/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces a lo largo de la cocción.
3. Con la muesca de la espátula extraiga el cestillo, vuelque el arroz en una fuente, extiéndalo con la espátula y reserve.
4. Prepare los plátanos: corte 6 rectángulos de film transparente y ponga sobre cada uno ½ plátano. Mezcle en un bol pequeño la salsa de soja y el caramelo líquido y pincele los medios plátanos con esta mezcla. Envuélvalos bien y colóquelos en el recipiente Varoma.
5. Vacíe el vaso y sin lavarlo, ponga todos los ingredientes del tomate frito, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**.
6. Mientras tanto, prepare los huevos *poché*. Corte un cuadrado de film transparente, pincélelo con aceite y colóquelo dentro del cubilete. Casque un huevo dentro, espolvoréelo con sal y pimienta y cierre formando un saquito. Colóquelo en la bandeja Varoma y repita la operación con los 5 huevos restantes.
7. Cuando queden 7 minutos para acabar el tiempo programado, abra con cuidado la tapa del Varoma y coloque la bandeja dentro. Tape y deje que acabe la cocción.
8. Retire el recipiente Varoma. Con la ayuda de un aro de emplatar o molde, ponga una porción de arroz en un plato y ponga encima 3 ó 4 cucharadas de tomate frito.
9. Quite el film transparente de los huevos y colóquelos encima del arroz con tomate. Abra los paquetitos de plátano y ponga medio en cada plato. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: El arroz a la cubana se hace normalmente con los huevos y los plátanos fritos. Ésta es una versión ligera de este plato, que contrario a lo que pueda indicar su nombre, no es oriundo de Cuba (donde dicho plato no es conocido), sino de la cocina española.

Variante: Si lo desea, puede utilizar tomate frito envasado.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
562 kcal / 2347 kJ	66,68 g	13,42 g	26,80 g

Arroz a la cubana →



Pimientos rellenos de arroz

Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

100 g de cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
50 g de pimiento verde
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 pellizco de colorante
1 pellizco de pimentón dulce
1 pellizco de pimienta de cayena molida
4 pimientos (rojos, verdes y/o amarillos)
300 g de carne picada mixta
200 g de arroz de grano corto
100 g de guisantes congelados
600 g de agua caliente

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, el pimiento verde, el tomate, el aceite, la sal, el colorante, el pimentón y la cayena. Programe **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Sofría programando **7 min/100°/vel 1**.

3 Mientras tanto, corte los pimientos por la mitad en sentido longitudinal. Retire la parte que acoge las semillas con cuidado de no romper el pimiento. Reparta las mitades entre el recipiente Varoma y la bandeja Varoma comprobando que la tapa queda bien ajustada y, si no fuera así, recoloque los pimientos. Reserve.

4 Añada la carne y mezcle con la espátula para que no quede en bloque. Programe **5 min/100°/vel 1**.

5 Incorpore el arroz y los guisantes y rehogue **4 min/100°/vel 1**. Añada 100 g de agua caliente, mezcle con la espátula y reparta la mezcla dentro de los pimientos reservados.

6 Vierta en el vaso los 500 g de agua caliente restantes, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/vel 1**.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
356 kcal / 1487 kJ	25,79 g	8,68 g	24,20 g

Pimientos rellenos de arroz →



Paella



Tiempo de preparación: 1h 15 min
Tiempo total: 1 h 15 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de conejo cortado en trozos
250 g de pollo cortado en trozos
1 - 2 dientes de ajo (opcional)
1 - 2 alcachofas partidas por la mitad o en cuartos
250 g de verdura para paella (judías verdes, garrafón)
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
Sal
1 ramita de romero fresco (sólo las hojas)
½ cucharadita de pimentón o la pulpa de un pimiento choricero
Unas hebras de azafrán o 1/2 cucharadita de colorante
700 g de agua
300 g de arroz bomba

1. Ponga el aceite en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 1**.
2. Incorpore el conejo y sofría **10 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
3. Añada el pollo y programe **10 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
4. Agregue el ajo, la alcachofa, la verdura para paella, el tomate, la sal y el romero. Programe **15 min/Varoma/↺/vel** 🥄. En los últimos 2 minutos, incorpore el pimentón y el azafrán por el bocal.
5. Añada el agua y programe **15 min/100°/↺/vel** 🥄.
6. Agregue el arroz y programe **5 min/100°/↺/vel** 🥄.
7. Vierta el contenido del vaso en una paella de 30-35 cm y cocine a fuego directo durante 10 minutos (5 minutos a fuego máximo y 5 minutos a fuego mínimo). Sirva decorada con gajos de limón.

Sugerencia: En lugar de cocer a fuego directo puede cocer el arroz en el horno precalentado a 200°. Hornee durante 10-15 minutos. Si el calor es de solera déjelo sin tapar, pero si el horno es de aire, tenga la precaución de tapar el arroz con papel de aluminio.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
690 kcal / 2883 kJ	62,17 g	35,72 g	33,11 g

Paella →



Paella de marisco



Tiempo de preparación: 1 h 30 min
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de gambas arroceras
200 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
8 mejillones
200 g de almejas
4 cigalas
4 gambones
3 - 4 dientes de ajo
50 g de cebolla
200 g de calamares cortados en trozos
Sal
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
¼ cucharadita de pimentón dulce
Unas hebras de azafrán
½ cucharadita de colorante
350 g de arroz bomba

1 Ponga las gambas y 100 g de aceite en el vaso. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Retire del vaso 4 ó 5 gambas y resérvelas. Agregue el agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición con los mejillones y las almejas y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve.

3 Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**. Cuele el *fumet* con un colador fino y reserve caliente. Lave bien el vaso y la tapa.

4 Vierta en el vaso las cigalas, los gambones y los 100 g de aceite restantes. Programe **15 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Retire el marisco, cuele el aceite y reserve.

5 Ponga los ajos y la cebolla en el vaso y trocee programando **6 seg/✂/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

6 Añada el aceite reservado y sofría **4 min/100°/vel 1**.

7 Añada los calamares con un poco de sal y programe **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

8 Agregue el tomate y programe **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

9 Incorpore el pimentón, el azafrán, el colorante y el arroz y programe **3 min/100°/↺/vel 🥄**.

10 Añada por el bocal el *fumet* caliente reservado y programe **10 min/100°/↺/vel 🥄**.

11 Vierta el contenido del vaso en una paella de 30-35 cm, coloque los mejillones y las almejas del recipiente Varoma y las gambas y mariscos reservados por toda la superficie de la paella de manera que queden bañados por el *fumet*. Cocine durante 5 minutos a fuego fuerte y durante otros 5 minutos a fuego lento.

Sugerencia: Puede secar el arroz en el horno precalentado a 200°. Utilice un recipiente plano (paella, cazuela, etc.). Hornee durante 10-15 minutos. Si el calor es de solera déjelo sin tapar, pero si el horno es de aire tenga la precaución de tapar el arroz con papel de aluminio.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
1076 kcal / 4499 kJ	72,59 g	70,28 g	56,07 g



Arroz caldoso con borraja

Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

300 g de almejas
300 g de borrajas frescas y limpias, cortadas en trozos
1050 g de agua
Sal
50 g de cebolla
1 diente de ajo
1 ramillete de perejil (sólo las hojas)
80 g de aceite de oliva virgen extra
1 pellizco de pimentón dulce
50 g de vino blanco
200 g de arroz de grano corto
1 pimienta de cayena

1 Coloque las almejas en un bol con agua y sal durante 30 minutos para que suelten la arena. Mientras tanto, limpie y corte las borrajas.

2 Ponga en el vaso 1000 g de agua y la sal y programe **8 min/100°/vel 1**.

3 Añada las borrajas y programe **15 min/100°/⟲/vel** ⚲. Retire y reserve por separado las borrajas y el caldo.

4 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla, el ajo, el perejil y 30 g de aceite. Programe **3 seg/vel 5**.

5 A continuación, sofría **5 min/100°/vel 1**.

6 Añada las almejas lavadas y escurridas, el pimentón, el vino y los 50 g de agua restantes. Programe **3 min/100°/⟲/vel** ⚲. Retire del vaso, separe las almejas del caldo y reserve.

7 Sin lavar el vaso, añada los 50 g de aceite restantes, el arroz y la cayena. Rehogue **3 min/Varoma/⟲/vel** ⚲.

8 Incorpore el caldo de las borrajas y el de las almejas y una cucharadita de sal. Programe **12 min/100°/⟲/vel** ⚲. Cuando falten 3 minutos, incorpore las borrajas por el bocal. Finalizado el tiempo, agregue las almejas y deje reposar 2 minutos en el vaso. Vierta el arroz en una fuente y sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
420 kcal / 1758 kJ	39,52 g	15,87 g	21,89 g

Arroz caldoso con borraja →



Arroz con conejo



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

70 g de pimiento verde cortado en trozos
70 g de pimiento rojo cortado en trozos
70 g de cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
1 ñora sin semillas
70 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de conejo cortado en trozos
Sal
½ cucharadita de pimienta negra molida
½ cucharadita de tomillo
1 clavo (entero)
1 hoja de laurel
1 pellizco de nuez moscada molida
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
70 g de vino blanco
900 g de agua
350 g de arroz de grano corto

1 Ponga en el vaso los pimientos, la cebolla, los ajos y la ñora. Trocee **5 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta el aceite en el vaso y programe **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el conejo salpimentado, el tomillo, el clavo, la hoja de laurel y la nuez moscada. Programe **15 min/Varoma/⟲/vel 1**.

4 Incorpore la mezcla de verduras troceadas reservada y programe **8 min/Varoma/⟲/vel 1**.

5 Vierta el tomate y programe **5 min/Varoma/⟲/vel 1**.

6 Añada el vino por el bocal y programe **2 min/Varoma/⟲/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

7 Agregue el agua y sal y programe **10 min/Varoma/⟲/vel 1**.

8 Incorpore el arroz y programe **13 min/Varoma/⟲/vel 1**. Vuelque en una fuente, déjelo reposar unos minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
446 kcal / 1866 kJ	47,06 g	22,84 g	18,34 g

Arroz con conejo →



Arroz verde



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

500 g de agua
200 g de hojas de espinacas frescas
1 cucharadita de sal
100 g de cebolla
1 diente de ajo
70 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de berenjena cortada en trozos
280 g de calabacín cortado en trozos
50 g de zanahoria cortada en rodajas
2 corazones de alcachofa cortados en 4 (pueden ser congelados)
100 g de coliflor en ramilletes (pueden ser congelados)
1 tomate maduro, pelado y cortado en trozos
Agua hasta completar 800 gramos
1 cubito de caldo de verduras
Unas hebras de azafrán
350 g de arroz de grano corto

1. Vierta el agua en el vaso y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

2. Añada 150 g de espinacas y la sal y programe **6 min/Varoma/vel 1**. Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture las espinacas con el agua **30 seg/vel progresiva 5-10** para hacerlas puré. Retire del vaso y reserve.

3. Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y el diente de ajo y programe **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4. Añada el aceite y programe **4 min/Varoma/vel 1**.

5. **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Añada la berenjena, el calabacín, la zanahoria, las alcachofas, la coliflor y el tomate y programe **4 min/Varoma/⟲/vel 1**.

6. Pulse la función balanza, añada el caldo de espinacas y complete con agua hasta tener 800 g de líquido. Agregue el cubito de caldo y el azafrán y programe **8 min/Varoma/⟲/vel 1**.

7. Añada el arroz y los 50 g de espinacas restantes y programe **13 min/100°/⟲/vel 1**.

8. Vierta el arroz en una fuente amplia, extiéndalo con la espátula, déjelo reposar unos minutos y sirva.

Sugerencia: Puede añadir las espinacas sin triturar.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
340 kcal / 1420 kJ	49,43 g	7,28 g	12,53 g



Arroz amarillo con pollo



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
500 g de contramuslos de pollo con piel cortados en dados
Sal
350 g de pimientos verdes y rojos cortados en trozos
850 g de caldo de ave
1 pellizco de pimentón
½ cucharadita de colorante amarillo
350 g de arroz de grano corto
100 g de guisantes

1 Ponga en el vaso el aceite y los ajos. Trocee **5 seg/vel 6**.

2 Programe **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Agregue el pollo y rehogue **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 Incorpore los pimientos y programe **6 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

5 Añada el caldo, el pimentón, el colorante y sal. Programe **9 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

6 Ponga el arroz y programe **13 min/100°/↺/vel 1**, y cuando falten 3 minutos para acabar el tiempo programado, agregue los guisantes por el bocal.

7 Vuelque en una fuente, deje reposar durante 3 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
563 kcal / 2353 kJ	47,83 g	27,37 g	29,13 g

Arroz amarillo con pollo →



Arroz a la zamorana



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo de horno: 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Para cocer la carne y hacer el caldo
1 oreja de cerdo
1 mano de cerdo cortada en dos longitudinalmente
1 cabeza de ajo sin pelar
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de tomillo
1 hoja de laurel
1000 g de agua
1 cucharada de sal

Para el sofrito
150 g de pimiento rojo
150 g de cebolla
3 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra

Para el arroz
100 g de chorizo cortado en rodajas
100 g de jamón serrano cortado en dados
1 cucharada de pimentón dulce
350 g de arroz de grano corto
150 g de panceta fresca en tiras

1 Ponga en una olla exprés la oreja y la mano de cerdo, junto con la cabeza de ajo, el orégano, el tomillo, el laurel, el agua y la sal y póngalo a cocer aproximadamente 30 minutos. Cuélelo y reserve el caldo. Deje enfriar la carne y luego, deshuésela y córtela en trozos pequeños.

2 Ponga en el vaso el pimiento, la cebolla y el ajo y programe **5 seg/vel 4** para trocearlos.

3 Vierta el aceite y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Añada el chorizo, el jamón, la oreja y mano reservados y el pimentón y programe **6 min/100°/↺/vel** ⸙.

5 **Precaliente el horno a 200°**.

6 Agregue el arroz y 800 g del caldo y programe **10 min/Varoma/↺/vel** ⸙.

7 Vuelque el arroz en una cazuela de barro, distribuya la panceta por encima y hornee durante 10 minutos.

Sugerencia: Puede preparar el doble de las carnes y de caldo y congelar la mitad para otro día.

Variante: Puede comprar la oreja y la mano de cerdo precocidas. En ese caso añada otro caldo de cocido o comercial.

Receta facilitada por Asunción Codesal Martín.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
636 kcal / 2661 kJ	52,7 g	26,1 g	37 g

Arroz a la zamorana →



Arroz a banda



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Fumet de cabracho
200 g de gamba arrocera
250 g de cabracho o de escorpa
1 hueso de mero
250 g cabeza de rape cortada en trozos
2 dientes de ajo
1200 g de agua
1 cebolla cortada en cuartos

Arroz
40 g de cebolla
1 - 2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
80 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de arroz de grano corto
750 g de fumet *de cabracho reservado*
Sal
Unas hebras de azafrán o 1 cucharadita de colorante

Fumet de cabracho

1 Pele las gambas, ponga las cabezas y las cáscaras en el vaso y reserve los cuerpos. Añada el resto de los ingredientes del *fumet* al vaso y programe **15 min/100°/vel 2**. Cuele y reserve.

Arroz

2 Lave bien el vaso y la tapa y ponga en el vaso la cebolla, el ajo y los cuerpos de las gambas. Trocee **4 seg/vel 5**.

3 Añada el aceite y el tomate. Sofría **10 min/Varoma/vel** .

4 Incorpore el pimentón y el arroz. Rehogue **3 min/Varoma/vel** .

5 Vierta en el vaso el *fumet* de cabracho reservado, la sal y el azafrán o colorante. Programe **13 min/100°/⟲/vel** . Vuelque en una fuente y sirva.

Sugerencia: Este arroz se sirve acompañado con alioli.

Nota: "A banda", que en castellano se traduce por "aparte", se refiere a la tradición de servir el pescado de la cocción separado del arroz.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
520 kcal / 2172 kJ	43,10 g	25,29 g	27,34 g

Arroz a banda →



Arroz negro de chipirones con verduras



Tiempo de preparación: 1 h 5 min
Tiempo total: 1 h 5 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
70 g de tomate triturado (natural o en conserva)
100 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de chipirones cortados en trozos
50 g de judías verdes planas frescas cortadas en juliana
50 g de zanahoria cortada en juliana
½ - 1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de fumet de pescado
Sal
1 sobre de tinta de calamar
250 g de arroz de grano corto
1 alcachofa cortada en cuatro trozos
50 g de pimiento rojo cortado en tiras

1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el tomate y programe **8 seg/vel 6**. Retire y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta el aceite, añada los chipirones, las judías verdes y la zanahoria y programe **15 min/Varoma/⟲/vel** ⟡.

3 Incorpore la mezcla de verduras trituradas reservada en el paso 1 y programe **10 min/Varoma/⟲/vel** ⟡.

4 Agregue el pimentón, el fumet, la sal y la tinta de calamar. Programe **15 min/Varoma/⟲/vel** ⟡.

5 Por último, añada el arroz, la alcachofa y el pimiento. Programe **13 min/100°/⟲/vel** ⟡.

6 Vuelque el arroz en una fuente y extienda con la espátula. Deje reposar 5 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
556 kcal / 2325 kJ	58,85 g	21,33 g	27,03 g

Arroz negro de chipirones con verduras →



Arroz meloso de pollo, conejo y pato con alcachofas y caracoles

 Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de pato cortado en trozos
200 g de pollo cortado en trozos
200 g de conejo cortado en trozos
100 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de judías verdes planas cortadas en 3 ó 4 trozos
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de agua
Sal
1 alcachofa cortada en 4 trozos
Unas hebras de azafrán o colorante
100 g de caracoles limpios
250 g de arroz de grano corto

1 Ponga en el vaso el pato, el pollo y el conejo. Añada el aceite y programe **10 min/Varoma/↺/vel ⅙**.

2 Incorpore las judías verdes y el tomate. Programe **5 min/100°/↺/vel ⅙**. En los últimos segundos, añada el pimentón por el bocal.

3 Añada el agua y la sal. Programe **20 min/100°/↺/vel ⅙**.

4 Agregue la alcachofa, el azafrán, los caracoles y el arroz. Programe **13 min/100°/↺/vel ⅙**.

5 Vuelque en una cazuela de barro, deje reposar unos minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
683 kcal / 2855 kJ	51,73 g	38,57 g	35,74 g

Arroz meloso de pollo, conejo y pato con alcachofas y caracoles →



Arroz meloso con verduras

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

70 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de judías verdes
50 g de calabacín
50 g de berenjena
50 g de zanahoria
50 g de nabo amarillo
100 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de tomate triturado (natural o en conserva)
Pimentón dulce
1000 g de agua
Sal
200 g de arroz de grano corto
1 alcachofa partida en 8 trozos
50 g de puntas de espárragos verdes
Unas hebras de azafrán o colorante
50 g de alubia blanca cocida

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y triture **4 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Introduzca en el vaso las judías, el calabacín, la berenjena, la zanahoria y el nabo. Trocee **4 seg/vel 5**.

3 Vierta el aceite en el vaso y rehogue **10 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 Añada la mezcla de verduras triturada reservada y el tomate y programe **8 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

5 Incorpore el pimentón, el agua y la sal. Programe **10 min/100°/↺/vel 🥄**.

6 Añada el arroz, la alcachofa, las puntas de espárrago y el azafrán. Programe **13 min/100°/↺/vel 🥄**. Cuando termine el tiempo programado, añada las alubias por el bocal. Vuelque en una fuente, deje reposar y sirva.

Sugerencia: Para acompañar, puede colocar rodajas de queso fresco encima del arroz.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
449 kcal / 1875 kJ	46,67 g	7,49 g	25,76 g

Arroz meloso con verduras →



Arroz fesols i naps

 Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 2 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de nabo amarillo (o blanco) pelado y cortado en trozos
50 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de costillas de cerdo cortadas en trozos
200 g de mano de cerdo cortada en trozos
200 g de careta de cerdo, oreja, rabo, etc. cortada en trozos
120 g de pato cortado en trozos
100 g de tocino cortado en dados
1300 - 1500 g de agua
Sal
1 cucharadita de pimentón dulce
Unas hebras de azafrán o colorante (opcional)
100 g de moniato (boniato) pelado cortado en trozos
50 g de cardo limpio cortado en trozos
200 g de arroz de grano corto
100 g de alubias blancas cocidas y escurridas
2 morcillas de cebolla cortadas en dos trozos

1. Ponga la mitad del nabo en el vaso y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de nabo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.
2. Añada el aceite y programe **5 min/100°/vel 🥄**.
3. Incorpore las costillas, la mano y la careta de cerdo, el pato y el tocino. Programe **8 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.
4. Añada 1000 g de agua, la sal, el pimentón y el azafrán. Programe **60 min/100°/⟲/vel 🥄**.
5. Ponga en el vaso el moniato, el cardo y el nabo y rellene hasta el nivel de 2 litros con agua. Vuelva a programar **45 min/100°/⟲/vel 🥄**. Cuando falten 13 minutos, añada el arroz por el bocal, y en los últimos 4 minutos, añada las alubias y las morcillas. Vuelque en una cazuela de barro, deje reposar 2 minutos y sirva.

Sugerencia: Si la morcilla es muy fresca, es conveniente dejarla orear para evitar que se deshaga y oscurezca el guiso.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
740 kcal / 3093 kJ	34,98 g	33,01 g	52,01 g



Arroz meloso de cigalitas, jamón ibérico y ajetes

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

70 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de cigalas pequeñas o arroceras
150 g de jamón ibérico cortado en tiras finas
100 g de calamar fresco cortado en trozos
70 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de fumet *de pescado*
Sal gorda
200 g de arroz de grano corto
50 g de ajetes (ajos tiernos) cortados en rodajas

1. Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Triture **4 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2. Vierta el aceite en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

3. Añada las cigalas y programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

4. Retire las cigalas y resérvelas. Incorpore al vaso el jamón y el calamar y programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

5. Incorpore la mezcla de verduras trituradas reservada y el tomate. Programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

6. Añada el pimentón, el *fumet* y la sal. Programe **10 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

7. Agregue el arroz y los ajetes. Programe **13 min/100°/⟲/vel 🥄** y cuando falten 2 minutos para terminar el tiempo programado añada por el bocal las cigalas.

8. Deje reposar 2 minutos, vuelque en una cazuela de barro y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
582 kcal / 2432 kJ	42,00 g	36,31 g	29,82 g

Arroz meloso de cigalitas, jamón ibérico y ajetes →



Arroz con sepia de playa y alcachofas

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de sepia de playa con su tinta cortada en trozos
80 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de fumet *de pescado*
Sal
250 gramos de arroz de grano corto
1 alcachofa cortada en 8 trozos
1 - 2 cayenas

1. Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y triture **4 seg/vel 5**. Retire y reserve.
2. Sin lavar el vaso, vierta el aceite y caliente **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Agregue la sepia y sofría **10 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
4. Incorpore la mezcla de verduras trituradas reservada y el tomate. Programe **10 min/100°/↺/vel** 🥄.
5. Añada el pimentón, el *fumet* de pescado y la sal. Programe **15 min/100°/↺/vel** 🥄.
6. Agregue el arroz, la alcachofa y la cayena. Programe **13 min/100°/↺/vel** 🥄. Vierta en una fuente, deje reposar durante 2 minutos y sirva.

Sugerencia: Este arroz tiene que quedar negro natural. Si la sepia no tiene tinta puede añadir 1 ó 2 bolsitas de tinta de calamar (a la vez que añade la sepia).

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
609 kcal / 2545 kJ	49,99 g	40,41 g	27,47 g

Arroz con sepia de playa y alcachofas →



Arroz con castañas pilongas



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo de remojo: 12 h
Tiempo total: 12 h 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de castañas pilongas
1000 g de agua
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
80 g de tomate triturado (natural o en conserva)
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
Unas hebras de azafrán o colorante (opcional)
Sal
200 g de arroz de grano corto

1 El día anterior, ponga a remojar las castañas pilongas en el agua.

2 Ponga en el vaso la cebolla, los ajos y el tomate y programe **8 seg/vel** 6.

3 Añada el aceite y programe **10 min/Varoma/vel** ⊀.

4 Agregue el pimentón, el azafrán (o colorante), las castañas con el agua de remojo y la sal. Programe **15 min/100°/⟲/vel** ⊀.

5 Por último, añada el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel** ⊀. Deje reposar 2 minutos, vierta en una cazuela y sirva.

Sugerencia: Este arroz se puede aromatizar con un poco de nuez moscada.

Variante: Si no tiene castañas pilongas, puede utilizar castañas al natural (en conserva). En este caso, ponga el jugo de las castañas y complete con agua hasta llegar a 1000 g.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
518 kcal / 2167 kJ	63,38 g	6,10 g	26,72 g

Arroz con castañas pilongas →



Arroz con pulpo



Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

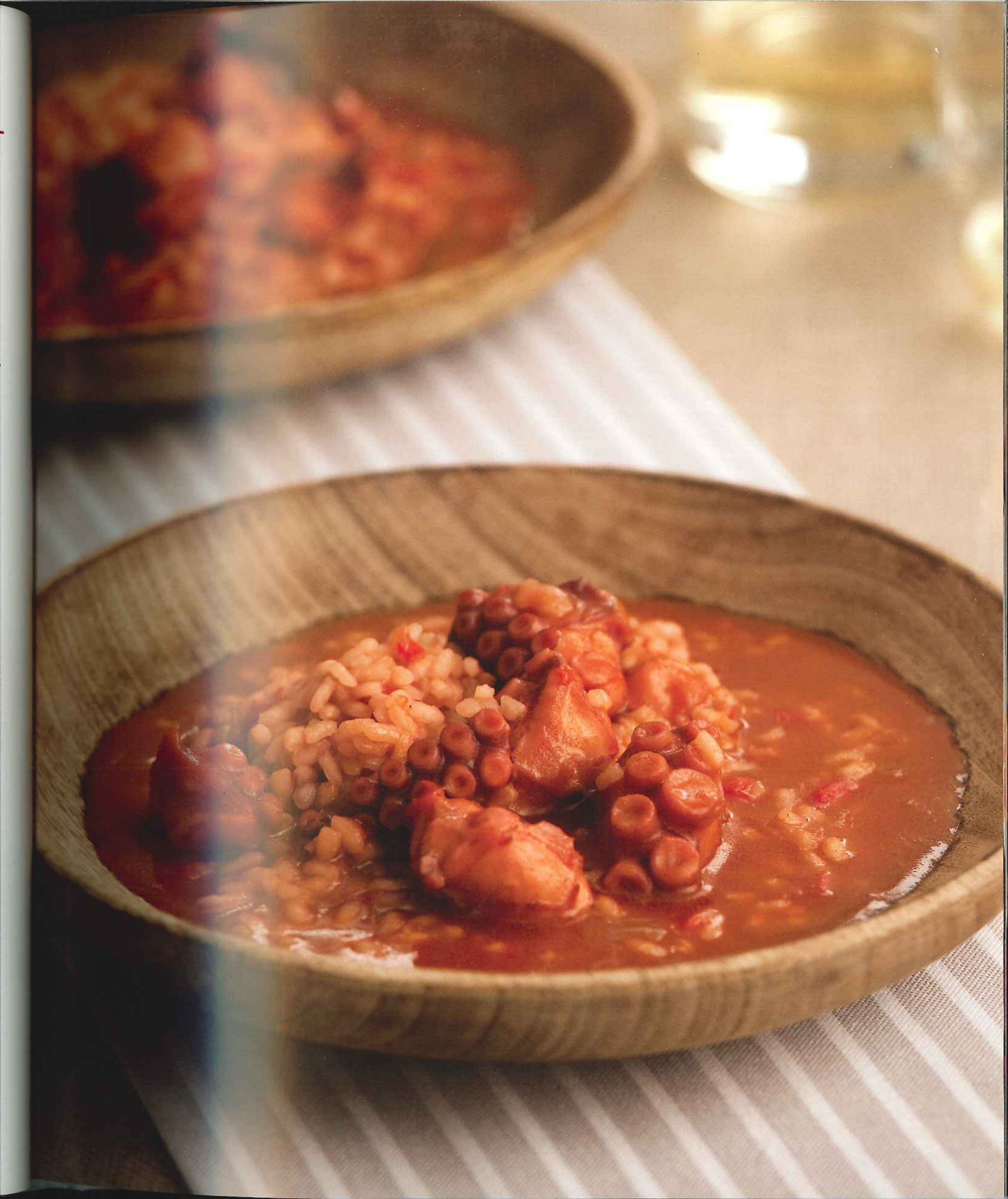
100 g de cebolla cortada en cuartos
1 - 2 dientes de ajo
150 g de pimiento rojo cortado en trozos
100 g de aceite de oliva virgen extra
600 g de pulpo congelado (previamente descongelado y cortado en trozos)
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
Sal
1 cucharadita de pimentón
1 hoja de laurel seca
500 g de agua
200 g de arroz de grano corto

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el pimiento rojo. Trocee **4 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.
2. Sin lavar el vaso, vierta el aceite y programe **5 min/Varoma/vel 1**.
3. Agregue el pulpo y rehogue **7 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
4. Añada las verduras troceadas reservadas y sofría **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
5. Incorpore el tomate, la sal, el pimentón y el laurel. Programe **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
6. Agregue el agua y caliente **4 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
7. Vierta el arroz por el bocal y programe **13 min/100°/↺/vel 🥄**.
8. Vuelque en una sopera, deje reposar 5 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
524 kcal / 2192 kJ	42,77 g	27,70 g	26,95 g

Arroz con pulpo →



Arroz con costillas de cerdo



Tiempo de preparación: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 - 2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de costillas de cerdo cortadas en trozos pequeños
150 g de judías verdes cortadas en trozos o de verdura para paella (garrafón, judías verdes, etc.)
100 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de agua
Unas hebras de azafrán o colorante
Sal
150 g de pimiento rojo cortado en tiras
1 alcachofa cortada en 4 trozos
250 g de arroz de grano corto

1 Ponga el ajo en el vaso y trocee **5 seg/vel 5**.

2 Incorpore el aceite y las costillas y rehogue **20 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

3 Añada las judías verdes y el tomate triturado. Programe **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 Agregue el pimentón, el agua, el azafrán y la sal. Programe **20 min/100°/↺/vel 🥄**.

5 Incorpore el pimiento rojo, la alcachofa y el arroz. Programe **13 min/100°/↺/vel 🥄**. Vuelque en una fuente, deje reposar 5 minutos y sirva.

Sugerencia: Puede añadir con el arroz una hoja de laurel o un pellizco de nuez moscada.

Variante: Si no encuentra verdura de paella puede utilizar judías verdes anchas y alubias ya cocidas (en este caso las alubias las añadiremos cuando falten 3 minutos para terminar la receta).

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
832 kcal / 3431 kJ	52,52 g	28,02 g	55,39 g

Arroz con costillas de cerdo →



Arroz con setas de temporada, pato y trufa



Tiempo de preparación: 1 h 20 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 - 3 dientes de ajo
500 g de pato (troceado con su piel)
100 g de aceite de oliva virgen extra
90 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
10 g de trufa natural o en conserva, troceada o rallada
1000 g de agua
Sal
300 g de arroz de grano corto
500 g de setas de temporada cortadas en trozos

1. Ponga en el vaso los ajos y trocee **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.
2. Ponga en el vaso el pato y el aceite. Programe **20 min/Varoma/⟲/vel** ⚘.
3. Incorpore los ajos reservados y el tomate. Programe **5 min/Varoma/⟲/vel** ⚘.
4. Agregue el pimentón, la trufa, el agua y la sal. Programe **30 min/100°/⟲/vel** ⚘.
5. Añada el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel** ⚘. Transcurridos 5 minutos incorpore las setas. Vuelque en una cazuela de barro, deje reposar 2 minutos y sirva.

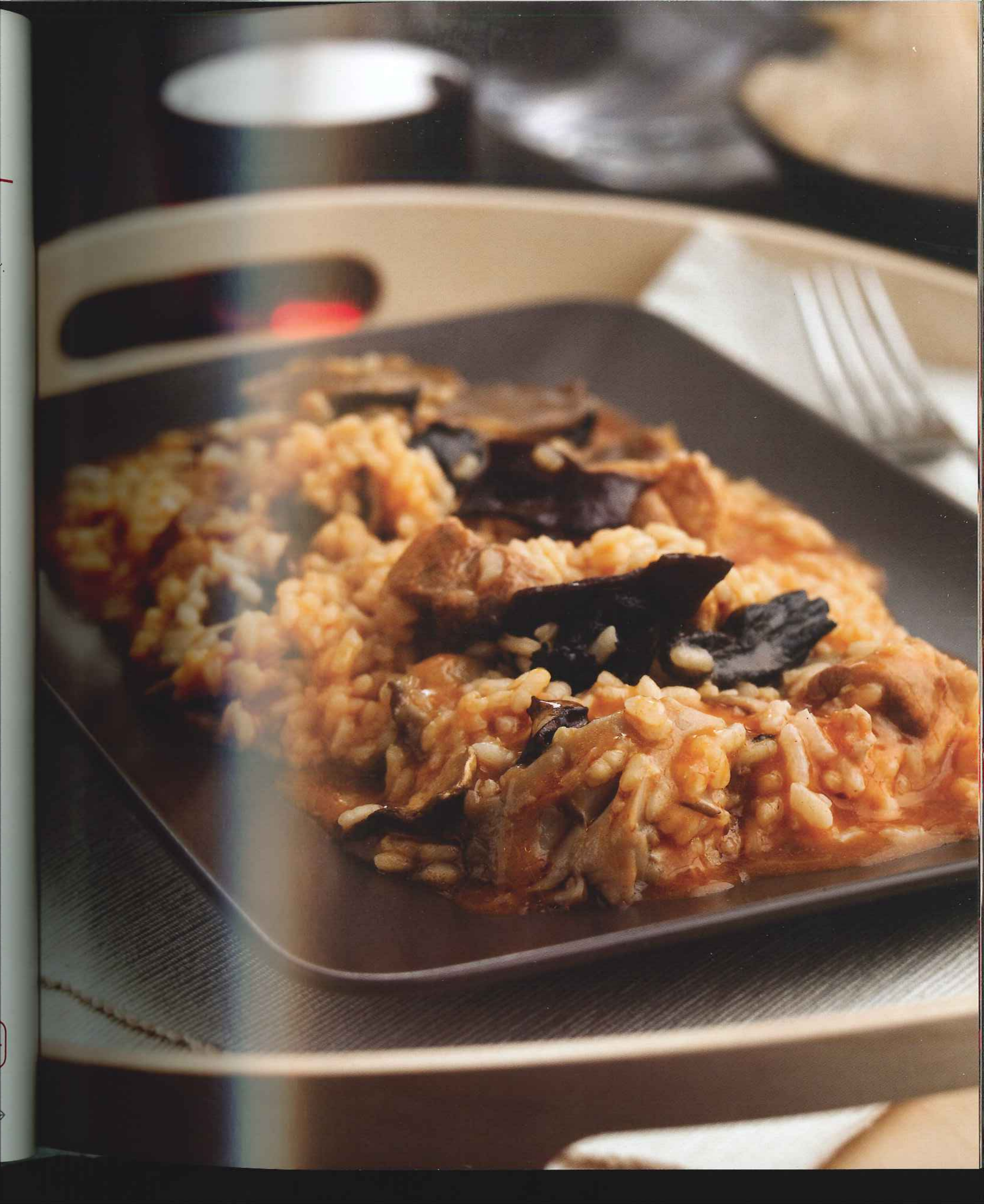
Sugerencia: Puede utilizar la mitad de la trufa en el sofrito y rallar la otra mitad para espolvorearla sobre el arroz antes de servir.

Variante: En lugar de pato puede utilizar conejo o pollo. Si utiliza setas deshidratadas, póngalas en remojo 2 horas antes y aproveche el agua de remojo, completando hasta el litro con agua.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
479 kcal / 1991 kJ	39,86 g	26,18 g	23,58 g

Arroz con setas de temporada, pato y trufa →



Arroz con magro de cerdo, *foie* y *garbanzos*

Tiempo de preparación: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de foie *de oca o de* foie *de pato*
500 g de magro de cerdo cortado en trozos
70 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de caldo de carne o de agua con 1 cucharadita de sal
200 g de arroz bomba
200 g de garbanzos cocidos y escurridos
Sal

1 Ponga en el vaso 100 g de *foie* y el magro de cerdo. Programe **15 min/100°/⟲/vel** ⨍. Reserve los 100 g de *foie* restantes en el frigorífico.

2 Incorpore el tomate y programe **5 min/100°/⟲/vel** ⨍.

3 Añada el pimentón y el caldo de carne. Programe **30 min/100°/⟲/vel** ⨍.

4 Agregue el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel** ⨍. Cuando falten 3 minutos para terminar el tiempo programado, añada los garbanzos por el bocal. Vuelque en una cazuela de barro. Adorne con el *foie* reservado, previamente dorado en la sartén, y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
625 kcal / 2613 kJ	49,49 g	39,28 g	30,01 g

Arroz con magro de cerdo, *foie* y garbanzos →



Arroz con rape y gambas

Tiempo de preparación: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de gambas arroceras
1000 g de agua
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de rape sin huesos y cortado en trozos
90 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1 - 2 cayenas
Sal
250 g de arroz de grano corto

1 Pele las gambas (reserve los cuerpos) y ponga en el vaso las cabezas y las cáscaras con el agua. Programe **10 min/100°/vel 2**. Cuele el *fumet* por un colador fino y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

2 Ponga en el vaso la cebolla y los ajos. Trocee **4 seg/vel 5**. Retire y reserve.

3 Vierta el aceite en el vaso y caliente **5 min/Varoma/⟲/vel** ⅌.

4 Añada el rape y programe **5 min/Varoma/⟲/vel** ⅌. Retire los trozos de rape y deje el aceite en el vaso.

5 Agregue las verduras trituradas reservadas y el tomate. Programe **10 min/100°/vel** ⅌.

6 Incorpore el pimentón, la cayena, el *fumet* de gambas reservado y la sal. Programe **10 min/100°/vel** ⅌.

7 Para que no pierda temperatura, incorpore el arroz a través del bocal y programe **13 min/100°/⟲/vel** ⅌. Añada los cuerpos de las gambas reservados y el rape en el último minuto. Vuelque en una fuente, deje reposar 2 minutos y sirva.

Variante: Puede sustituir el rape por cazón (sin espinas). También puede añadir unos guisantes tiernos.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
643 kcal / 2689 kJ	49,73 g	28,45 g	28,45 g

Arroz con rape y gambas →



Arroz con bogavante



Tiempo de preparación: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

400 g de gambas arroceras
200 g de aceite de oliva virgen extra
1000 g de agua
50 g de cebolla
90 g de tomate triturado (natural o en conserva)
3 dientes de ajo
1 - 2 bogavantes vivos (500-600 g aprox. en total) cortados en trozos pequeños
1 cucharadita de pimentón dulce
200 g de arroz bomba
1 - 2 alcachofas cortadas en 8 trozos (pueden ser congeladas)
Sal
1 cayena (opcional)

1 Pele las gambas y reserve los cuerpos. Ponga en el vaso las cabezas y las cáscaras de las gambas y 100 g de aceite. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Agregue el agua y programe **12 min/100°/vel 2**. Cuele y reserve el *fumet*.

3 Lave bien el vaso y la tapa. Ponga en el vaso los cuerpos de las gambas, la cebolla, el tomate y los ajos y trocee **8 seg/vel 6**. Retire y reserve.

4 Vierta los 100 g de aceite restantes y caliente **3 min/Varoma/vel 1**.

5 Añada el bogavante con todo el jugo que ha soltado al cortarlo. Programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

6 Incorpore la mezcla de verduras y de gambas reservada. Sofría **7 min/Varoma/⟲/vel 🥄** y en los últimos 10 segundos añada el pimentón por el bocal.

7 Agregue el *fumet* y programe **7 min/100°/⟲/vel 🥄**.

8 Por último, añada el arroz, las alcachofas, la sal y la cayena. Programe **13 min/100°/⟲/vel 🥄**. Vuelque sobre una cazuela de barro, deje reposar 2 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
853 kcal / 3566 kJ	42,46 g	49,79 g	53,78 g

Arroz con bogavante →



Arroz con aceitunas



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de pimiento rojo
200 g de tomate triturado (natural o en conserva)
100 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de agua
Sal
Unas hebras de azafrán o colorante (opcional)
200 g de arroz de grano corto
100 g de aceitunas verdes sin hueso cortadas en rodajas
100 g de aceitunas negras sin hueso cortadas en rodajas

1 Ponga el pimiento, el tomate, la cebolla y el ajo en el vaso. Programe **5 seg/vel 4**.

2 Añada el aceite por el bocal y programe **15 min/Varoma/⟲/vel ✿**. Uno segundos antes de terminar el tiempo programado añada el pimentón p el bocal.

3 Incorpore el agua y la sal (con moderación, porque las aceitunas aportan bastante sal) y programe **20 min/100°/⟲/vel ✿**.

4 Agregue el azafrán y el arroz. Programe **13 min/100°/⟲/vel ✿**.

5 Por último, añada las aceitunas. Verifique el punto de sal. Retire y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
533 kcal / 2228 kJ	45,67 g	5,89 g	36,29 g

Arroz con aceitunas →



Arroz de marisco



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo de remojo: 30 min
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de almejas
40 g de cebolla
3 dientes de ajo
4 gambas
4 cigalas
4 gambones
100 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de fumet *de pescado*
200 g de arroz de grano corto
1 cucharadita de sal

1. Cubra las almejas con agua y un poco de sal durante 30 minutos para que suelten la arena. Después, lávelas y póngalas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.
2. Vierta en el vaso la cebolla y los ajos. Triture **3 seg/vel 5**. Retire y reserve.
3. Ponga en el vaso las gambas, las cigalas, los gambones y el aceite. Programe **15 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
4. Agregue la cebolla y el ajo picados y el tomate triturado y programe **7 min/100°/↺/vel** 🥄.
5. Añada el pimentón y el *fumet*. Sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/↺/vel** 🥄. Acabado el tiempo programado, retire el recipiente Varoma y reserve.
6. Añada el arroz y la sal y programe **13 min/100°/↺/vel** 🥄.
7. Coloque las almejas en una fuente o cazuela de barro, vierta encima el arroz y extienda con la espátula. Deje reposar 5 minutos y sirva.

Variante: Puede sustituir las almejas por chirlas o berberechos.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
485 kcal / 2026 kJ	40,32 g	20,13 g	26,99 g

Arroz de marisco →



Arroz con acelgas



Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

100 g de zanahoria cortada en trozos
100 g de nabo amarillo cortado en trozos
1 diente de ajo
150 g de acelgas troceadas
100 g de patata cortada en trozos
100 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de agua
Sal
Unas hebras de azafrán o colorante
200 g de arroz de grano corto
100 g de alubia blanca cocida

1 Ponga en el vaso la zanahoria, el nabo y el ajo. Trocee **3 seg/vel 5**.

2 Añada las acelgas, la patata, el aceite y el tomate triturado. Programe **5 min/Varoma/↺/vel** ⌀.

3 Incorpore el pimentón, el agua, la sal y el azafrán y programe **15 min/Varoma/↺/vel** ⌀.

4 Agregue el arroz por el bocal y programe **13 min/100°/↺/vel** ⌀. Cuando falten 2 minutos para terminar el tiempo programado, añada las alubias por el bocal. Vuelque en una fuente, deje reposar 3 minutos y sirva.

Sugerencia: Puede añadir unos trozos pequeños de jamón en el sofrito, o unos caracoles en el arroz. Si le gusta picante puede añadir una cayena.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
460 kcal / 1924 kJ	50,21 g	7,08 g	25,68 g



Arroz con espárragos trigueros, boletus confitados y crujiente de jamón



Tiempo de preparación: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Para decorar
100 g de jamón serrano

Boletus confitados
1 ramita de romero fresco
1 hoja de laurel
1 ramita de tomillo fresco
1 diente de ajo
½ guindilla
1 cucharadita de sal
250 g de boletus *frescos*
250 g de aceite de oliva virgen extra

Arroz
100 g de cebolla
1 diente de ajo
50 g de aceite de confitar los boletus *o de aceite de oliva virgen extra*
350 g de arroz de grano corto
5 espárragos trigueros cortados en trozos de 4 cm
50 g de vino blanco seco
800 g de caldo de ave o de carne hirviendo
Unas hebras de azafrán
Sal
150 g de boletus *confitados*
2 cucharadas de queso manchego rallado (opcional)

Crujiente de jamón

1 Ponga las lonchas de jamón extendidas sobre la bandeja del horno (cubierta con papel de hornear). Con el horno muy caliente, hornee durante 10 minutos aprox. hasta que estén crujientes. Reserve.

Boletus confitados

2 Ponga en el vaso todos los ingredientes de los *boletus* confitados y programe **30 min/90°/⟲/vel ⟲**. Vierta en un tarro hermético, deje enfriar y reserve en el frigorífico.

Arroz

3 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Incorpore el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel ⟲**.

5 Añada el arroz y los espárragos y rehogue **3 min/Varoma/⟲/vel ⟲**.

6 Agregue el vino y programe **1 min/Varoma/⟲/vel ⟲** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

7 Añada el caldo, el azafrán y la sal. Programe **13 min/100°/⟲/vel ⟲** y a mitad de la cocción, agregue los *boletus* confitados por el bocal.

8 Vuelque en una fuente y mezcle con el queso manchego. Sirva inmediatamente y decore con el crujiente de jamón cortado en tiras finas.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
710 kcal / 2968 kJ	46,78 g	11,92 g	52,67 g



Arroz con cigalas y cangrejos



Tiempo de preparación: 1 h 10 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

80 g de tomate triturado (natural o en conserva)
40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de cigalas
300 g de cangrejos de mar
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de agua
Sal
300 g de calamar cortado en trozos
250 g de arroz de grano corto

1 Ponga en el vaso el tomate, la cebolla y el ajo y triture **5 seg/vel 5**. Retire a un bol y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta el aceite y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore las cigalas y los cangrejos y programe **10 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Cuando termine, retire 3 ó 4 piezas de cigalas y cangrejos y resérvelos para decorar.

4 A continuación, agregue la mezcla de verduras trituradas reservada y programe **10 min/Varoma/↺/vel 1**.

5 Añada el pimentón, el agua y la sal y programe **10 min/100°/vel 1**.

6 Espere a que baje un poco la temperatura y triture **8 seg/vel 3-4**. Retire y cuele el caldo con ayuda de un colador.

7 Lave el vaso. Vierta en el vaso 1000 g del caldo y el calamar. Caliente **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

8 Agregue el arroz y programe **13 min/100°/↺/vel 🥄**. Añada las cigalas y los cangrejos reservados y deje reposar 2 minutos. Vierta en una fuente y sirva.

Sugerencia: Puede sustituir las cigalas por galeras.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
608 kcal / 2543 kJ	50,84 g	39,75 g	27,34 g



Arroz de bacalao y coliflor con patata y garbanzos

 Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

40 g de cebolla
2 - 3 dientes de ajo
100 g de aceite de oliva virgen extra
500 g de bacalao desalado cortado en trozos
300 g de ramilletes de coliflor fresca o congelada
300 g de patata cortada en trozos
80 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharadita de pimentón dulce
1000 g de fumet *de pescado o de agua*
Sal
200 g de arroz de grano corto
200 g de garbanzos cocidos

1 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y programe **3 seg/vel 5**. Retire y reserve.

2 Vierta el aceite en el vaso y programe **5 min/100°/vel** ꝗ.

3 Añada el bacalao y programe **3 min/100°/↺/vel** ꝗ. Retire los trozos de bacalao y deje el aceite en el vaso.

4 Agregue la coliflor, la patata, la mezcla de verduras reservada y el tomate. Programe **5 min/100°/↺/vel** ꝗ.

5 Incorpore el pimentón, el *fumet* de pescado y la sal (con moderación, porque el bacalao aportará bastante sal). Programe **10 min/Varoma/↺/vel** ꝗ.

6 Añada el arroz y programe **13 min/100°/↺/vel** ꝗ. Cuando falten 2 minutos para terminar el tiempo programado, incorpore por el bocal los garbanzos y el bacalao reservado. Vuelque en una fuente, deje reposar 3 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
647 kcal / 2705 kJ	63,24 g	34,75 g	28,35 g

Arroz de bacalao y coliflor con patata y garbanzos →



Arroz al horno



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 1 h 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Cocido

200-300 g de garbanzos cocidos (lavados y escurridos)
1 trozo de hueso de ternera (de caña o de rodilla)
1 trozo de hueso o punta de jamón
1 trozo pequeño de tocino fresco
200 g de pollo o de gallina
200 g de morcillo o falda de ternera
1400 - 1600 g de agua
1 cucharadita de sal
1 chorizo cortado en 3 ó 4 trozos
1 patata pequeña pelada y cortada en rodajas de 1 cm
1 tomate maduro cortado por la mitad

Arroz al horno

50 g de dados de panceta o de beicon
70 g de aceite de oliva virgen extra
2 - 3 dientes de ajo sin pelar o 1 cabeza de ajos entera
60 g de tomate triturado (natural o en conserva)
300 g de arroz de grano corto
1 cucharadita de pimentón
1 pellizco de hebras de azafrán o de preparado para paella
1 morcilla de cebolla cortada en 4 rodajas

1 Ponga en el vaso una cucharada de garbanzos cocidos. Introduzca el cestillo con el hueso, la punta de jamón, el tocino, el pollo y la carne. Vierta agua hasta completar el nivel de 2 litros (1 cm por debajo del borde del cestillo) y la sal. Programe **40 min/100°/vel 1**.

2 Sitúe el recipiente Varoma en su posición con los garbanzos restantes, el chorizo, la patata y el tomate. Programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire el recipiente Varoma y reserve.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Cuele el caldo y reserve. Coloque en una cazuela de barro las carnes sin los huesos y cortadas en trozos.

4 **Precaliente el horno a 200°**.

5 Ponga en el vaso la panceta, el aceite y los ajos. Sofría **6 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

6 Agregue el tomate triturado y programe **2 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

7 Añada el arroz y rehogue **3 min/100°/↺/vel 🥄**. Agregue el pimentón y el azafrán y 800 g del caldo reservado. Verifique el punto de sal y vuelque el contenido del vaso en la cazuela preparada con las carnes.

8 Añada los garbanzos y mezcle bien. Distribuya por la superficie el chorizo, la morcilla, la patata y el tomate. Hornee durante 20-30 minutos moviendo la cazuela de vez en cuando. Sirva inmediatamente.

Sugerencia: Puede utilizar los restos de un cocido. En ese caso empiece la receta en el paso 4.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
625 kcal / 2612 kJ	50,94 g	30,19 g	33,37 g

Arroz al horno →



Arroz al cava



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

150 g de queso parmesano
150 g de cebolleta cortada en rodajas
1 - 2 dientes de ajo
150 g de mantequilla
350 g de arroz de grano corto
300 g de cava
650 g de caldo de ave
1 cucharadita de sal
120 g de nata
Pimienta recién molida

1 Ponga el queso en el vaso y rállelo **15 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolleta y el ajo y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Incorpore la mantequilla y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada el arroz y programe **2 min/Varoma/⟲/vel** 🥄.

5 Vierta el cava, el caldo y la sal y programe **17 min/100°/⟲/vel** 🥄. En el último minuto, vierta la nata por el bocal.

6 Vuelque el arroz en una fuente honda y espolvoree con el parmesano reservado y con pimienta. Mezcle y sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
844 kcal / 3527 kJ	71,33 g	19,61 g	52,02 g

Arroz a la cava →



Croquetas de arroz con leche



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de espera: 3 h
Tiempo total: 3h 40 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

90 g de arroz de grano corto
70 g de maicena
1 palo pequeño de canela
La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)
400 g de leche
1 pellizco de sal
70 g de azúcar
300 g de aceite de oliva virgen extra para freír
2 - 3 huevos batidos para rebozar
2 cucharadas de azúcar con canela para espolvorear

1 Ponga en el vaso el arroz, 20 g de maicena, la canela, la piel de limón, la leche y la sal. Programe **30 min/90°/⟲/vel 1**.

2 Agregue el azúcar y programe **5 min/90°/⟲/vel 1**. Vierta en un bol, retire la canela y la piel de limón. Deje enfriar un mínimo de 3 horas.

3 Ponga el aceite en un cazo a calentar. Mientras tanto, forme las croquetas con dos cucharas, rebócelas en la maicena restante, después en huevo batido y fríalas. Sirva espolvoreadas de azúcar con canela.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
336 kcal / 1404 kJ	18,97 g	3,40 g	27,38 g

Croquetas de arroz con leche →



Flan de arroz con almendra



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de espera: 6 h
Tiempo total: 7 h 40 min
(incl. 1 h de tiempo Thermomix)

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

140 g de arroz de grano corto
700 g de leche
La piel de 1 limón (sin nada de parte blanca)
1 palo de canela
100 g de azúcar
1 trozo pequeño de mantequilla (para el molde)
1 cucharada de pan rallado (para el molde)
3 huevos batidos
80 g de almendra molida
150 g de cabello de ángel
1000 g de agua (para el vapor)

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso el arroz, la leche, la piel de limón y el palo de canela. Programe **35 min/90°/vel 1**.

2 Agregue el azúcar y programe **5 min/90°/vel 1**. Vuelque en un bol, retire la piel de limón y el palo de canela y deje enfriar.

3 Mientras tanto, engrase con mantequilla un molde rectangular de aluminio de 1 litro de capacidad. Espolvoréelo con pan rallado y reserve.

4 Cuando esté frío el arroz, añádale los huevos batidos, la almendra molida y el cabello de ángel. Mezcle de forma envolvente hasta que quede una mezcla uniforme. Vierta la mezcla en el molde reservado, tápelo y envuélvalo en papel de aluminio. Introduzca el molde dentro del recipiente Varoma. Tape y reserve.

5 Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **60 min/Varoma/ vel 1**.

6 Deje enfriar un mínimo de 6 horas y desmolde en una fuente. Decore a su gusto con caramelo, frutos rojos, almendras, etc. Sirva cortado en porciones.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
686 kcal / 2867 kJ	130,39 g	11,27 g	13,25 g

Flan de arroz con almendra →



Tortitas de arroz con leche y miel



Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
(para 24 unidades)

40 g de arroz de grano corto
¼ cucharadita de canela en polvo
La piel de 1/2 limón (sólo la parte amarilla)
500 g de leche
2 pellizcos de sal
60 g de azúcar
50 g de mantequilla (y un poco más para engrasar la sartén)
2 huevos
150 g de harina de repostería
1 cucharada de levadura química
Miel

1 Ponga en el vaso el arroz, la canela, la piel de limón, 400 g de leche, un pellizco de sal y 20 g de azúcar. Programe **30 min/90°/↺/vel 1**. Vierta e un bol, retire la piel de limón y deje templar.

2 Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla, 100 g de la leche caliente del arroz, los 100 g de leche restantes, los huevos, los 40 g de azúcar restantes, la harina, la levadura y un pellizco de sal. Bata **10 seg/⚹/vel**

3 Agregue el arroz con leche reservado y mezcle **10 seg/vel 3**. Vuelque la mezcla en un bol y déjela reposar 30 minutos en el frigorífico.

4 Engrase una sartén con mantequilla y caliéntela a medio fuego. Vierta u porción de la mezcla, y cuando vea burbujas en la superficie, dele la vu y dore por el otro lado. Repita la operación hasta terminar con la masa. Sirva calientes regadas con miel.

Sugerencia: También combinan muy bien con nata montada y mermelada frutas.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
89 kcal / 737 kJ	13,12 g	2,14 g	3,14 g



Aunque los romanos ya lo conocían, se cree que el arroz llegó de forma masiva a Italia en el siglo XIV, transportado por navegantes venecianos o genoveses, que comerciaban con el ámbito mediоriental árabe, donde el arroz había llegado desde Egipto y la India tiempo atrás. Se trataba de un producto de lujo, característica que acredita el hecho de que el conde de Saboya lo adquiriera a título individual para la elaboración de dulces en su corte. Parece ser que en el siglo XIII, la familia Visconti, conocedora de su cultivo en la península ibérica, ya había sido pionera en plantar algunos arrozales, si bien la primera documentación de su cultivo extensivo procede de los esfuerzos de Ludovico Sforza, duque de Milán, en 1475. Se sabe que los agricultores del norte de la península itálica rápidamente lo implantaron por su utilidad alimenticia, aunque la transformación de las tierras en pantanos para su producción en grandes cantidades provocó perniciosas plagas de mosquitos y epidemias de malaria. Debió resultar un mal menor, puesto que en poco tiempo el cultivo se extendió por todo el país, especialmente en el valle del Po. En la actualidad, las regiones norteñas de Piamonte, Lombardía y Veneto son las principales productoras del cereal, cuyas variedades Carnaroli, Arborio y Vialone nano (de granos cortos y redondeados, ricos en almidón que se desprende lentamente durante la cocción) son las preferidas para uno de los platos nacionales más importantes y célebres, el risotto; especialidad versátil y melosa, que captura fácilmente sabores, aromas y colores de los ingredientes que lo acompañan. Se atribuye a un discípulo del pintor Valerio de Flandes, autor las vidrieras de la catedral de Milán el primer uso del azafrán como ingrediente alimenticio en 1574, pues, tratándose hasta entonces un colorante para tintes y pintura, decidió introducirlo en el risotto de su boda para sorprender a su novia con un arroz de granos dorados y aroma apetitoso e inesperado.



Arroces de Italia

En las recetas en las que se emplee arroz arborio o Carnaroli (de 16-18 min de cocción), puede sustituirlos por arroz de grano corto común. Tenga en cuenta que en caso de sustituir el Carnaroli conviene reducir el tiempo de cocción en 2-3 minutos.

Croquetas de arroz con parmesano


Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 36 unidades)

3 cucharadas de perejil (sólo las hojas)
50 g de jamón serrano cortado en trozos
250 g de arroz
650 g de caldo de pollo o de agua
20 g de aceite de oliva virgen extra
1 cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
1 yema de huevo
150 g de parmesano rallado

Para rebozar
100 g de harina
2 - 3 huevos batidos
150 g de pan rallado
250 g de aceite de oliva virgen extra (para freír)

1 Ponga en el vaso el perejil y el jamón y programe **10 seg/vel 6**. Retire a un bol y reserve.

2 Sin lavar el vaso, introduzca el arroz, el caldo, el aceite, la sal y la pimienta. Programe **18 min/100°/⟲/vel** ✎. El arroz debe quedar cocido y sin caldo.

3 Retire y deje templar el arroz en un bol. Añádale el perejil con el jamón reservado, la yema de huevo y el parmesano. Mezcle con la espátula y forme croquetas o bolas del tamaño de una nuez.

4 Reboce las croquetas con harina, huevo batido y pan rallado y fríalas en abundante aceite caliente hasta que queden bien doradas y crujientes. Escurra sobre papel absorbente. Sirva calientes o frías acompañadas de salsa de tomate.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
79 kcal / 329 kJ	7,38 g	3,40 g	3,95 g

Croquetas de arroz con parmesano →



Risotto al finocchio (con hinojo)



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 hinojos cortados en rodajas finas
40 g de mantequilla
200 g de agua
Sal
350 g de arroz Carnaroli
100 g de vino blanco seco
800 g de caldo de pollo hirviendo
50 g de parmesano rallado
4 - 5 hojas de hinojo fresco picadas

1 Ponga en el vaso las rodajas de hinojo, 20 g de mantequilla, el agua y la sal. Programe **10 min/100°/⟲/vel** ⸸. Retire la mitad del hinojo ya cocido y reserve.

2 Añada el arroz y programe **3 min/100°/⟲/vel 1**.

3 Vierta en el vaso el vino y programe **1 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

4 Incorpore el caldo hirviendo y programe **13 min/100°/⟲/vel 1**.

5 Vuelque en una fuente, agregue el hinojo reservado, los 20 g de mantequilla restantes, el parmesano y las hojas de hinojo picadas. Remueva y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
424 kcal / 1171 kJ	67,08 g	10,21 g	12,30 g

Risotto al finocchio →



Risotto ai carciofi e bottarga *(con alcachofas y huevas ahumadas)*



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

3 - 4 alcachofas limpias y cortadas en rodajas finas
Agua
El zumo de 1/2 limón
1 diente de ajo cortado en láminas
30 g de aceite de oliva virgen extra
320 g de arroz Carnaroli (de 16-18 min de cocción)
50 g de vino blanco seco
800 g de caldo de verduras hirviendo
Sal
*20 g de huevas de atún secas ralladas (*bottarga*)*
30 g de mantequilla

1 Introduzca las alcachofas en un bol con agua y el zumo de limón para que no se pongan negras, y reserve.

2 Ponga en el vaso el ajo y el aceite y sofría **3 min/100°/vel 1**. Si lo desea, retire el ajo.

3 Añada el arroz y las alcachofas bien escurridas. Rehogue **3 min/100°/↺/vel 1** sin poner el cubilete.

4 Agregue el vino y programe **1 min/100°/↺/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

5 Vierta el caldo de verduras y programe **14 min/↺/100°/vel 1**.

6 Vuelque en una fuente, agregue la mantequilla y la hueva de atún rallada. Mezcle y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
412 kcal / 1723 kJ	62,51 g	7,02 g	14,70 g

Risotto ai carciofi e bottarga →



Risotto ai funghi (*con hongos*)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 ramillete de perejil (sólo las hojas)
1 chalota (o cebolla)
40 g de aceite de oliva virgen extra
*50 g de setas secas (*boletus*) hidratadas en agua durante 30 minutos o 250 g de setas frescas (*boletus*)*
350 g de arroz Carnaroli
100 g de vino blanco seco
900 g de agua hirviendo
1 cucharada de caldo concentrado de verduras
Sal
20 g de mantequilla
40 g de parmesano rallado

1 Ponga el perejil en el vaso y trocee **3 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Introduzca la chalota en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.

3 Añada el aceite y las setas y sofría **3 min/100°/↺/vel 1**.

4 Agregue el arroz y el vino y programe **3 min/100°/↺/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

5 Vierta el agua, el caldo concentrado y ajuste la sal. Cueza **13-15 min/100°/↺/vel 1** sin poner el cubilete. Vuelque en una fuente y mezcle con la mantequilla y parte del parmesano. Sirva espolvoreado con el queso restante y el perejil picado reservado.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
322 kcal / 1346 kJ	46,61 g	6,90 g	11,73 g

Risotto ai funghi →



Risotto affumicato (*ahumado*)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de queso provolone *ahumado cortado en trozos*
50 g de cebolla
30 g de aceite de oliva virgen extra
100 g de speck *tirolés cortado en lonchas finas o de beicon curado y ahumado cortado en lonchas finas*
350 g de arroz arborio *(de 15 min de cocción)*
50 g de vino blanco seco
800 g de caldo de carne hirviendo
1 sobre de azafrán
Sal
30 g de mantequilla

1 Ralle el queso en el vaso **10 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y trocee **3 seg/vel 6**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

3 Agregue el aceite y programe **3 min/100°/vel 1**.

4 Añada el *speck* y sofría **10 seg/vel 5-6**. Debe quedar una mezcla cremosa.

5 Incorpore el arroz y programe **3 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete.

6 Agregue el vino y programe **1 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

7 Vierta el caldo, el azafrán y la sal y programe **10-11 min/100°/⟲/vel 1**.

8 Vuelque en una fuente y mezcle con la mantequilla y el queso provolone rallado (reserve 1 ó 2 cucharadas). Espolvoree con el queso reservado y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
483 kcal / 2023 kJ	45,11 g	16,49 g	26,26 g

Risotto affumicato →



Risotto ai frutti di mare (con marisco)

Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo de remojo: 30 min
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

250 g de mejillones frescos
250 g de almejas
1000 g de agua
2 pastillas de caldo de verduras
Sal
150 g de cebolla cortada en cuartos
1 diente de ajo
40 g de aceite de oliva virgen extra
80 g de tomate triturado (natural o en conserva)
Pimienta recién molida
1 pellizco de pimienta de cayena molida
250 g de arroz de grano corto
100 g de gambas crudas peladas
1 cucharadita de perejil picado para espolvorear

1 Lave y limpie los mejillones. Sumerja las almejas en agua con sal durante un mínimo de 30 minutos para que suelten la arena.

2 Coloque los mejillones y las almejas en el recipiente Varoma. Vierta en el vaso el agua con el caldo y la sal. Coloque el recipiente Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**. Retire y reserve las almejas enteras y los cuerpos de los mejillones. Cuele el líquido de cocción y reserve.

3 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo. Trocee **5 seg/vel 5**.

4 Añada el aceite y rehogue **3 min/100°/⟲/vel** ⟡.

5 Agregue el tomate y las pimientas. Programe **5 min/100°/⟲/vel** ⟡.

6 Incorpore el arroz y el líquido de cocción reservado. Programe **13 min/100°/⟲/vel** ⟡.

7 Añada las gambas, las almejas y los mejillones reservados y programe **2 min/100°/⟲/vel** ⟡.

8 Vierta en una fuente, riegue con un chorro de aceite de oliva virgen extra y espolvoree con el perejil y un poco de pimienta recién molida.

Bebida recomendada: Vino blanco afrutado.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
429 kcal / 1792 kJ	52,83 g	24,64 g	13,21 g

Risotto ai frutti di mare →



Risotto al Parmigiano (*al parmesano*)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

80 g de parmesano
60 g de cebolla cortada en cuartos
60 g de mantequilla
400 g de arroz arborio
(de 15 min de cocción)
70 g de vino blanco seco
830 g de caldo de carne hirviendo o de agua hirviendo con 1 pastilla de caldo de carne
1 - 2 pellizcos de sal

1 Ponga el parmesano en el vaso y triture **10-15 seg/vel 8**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y triture **3 seg/vel 7**.

3 Añada 30 g de mantequilla y sofría **3 min/100°/vel 1**.

4 Agregue el arroz y rehogue **3 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete.

5 Vierta el vino y programe **1 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

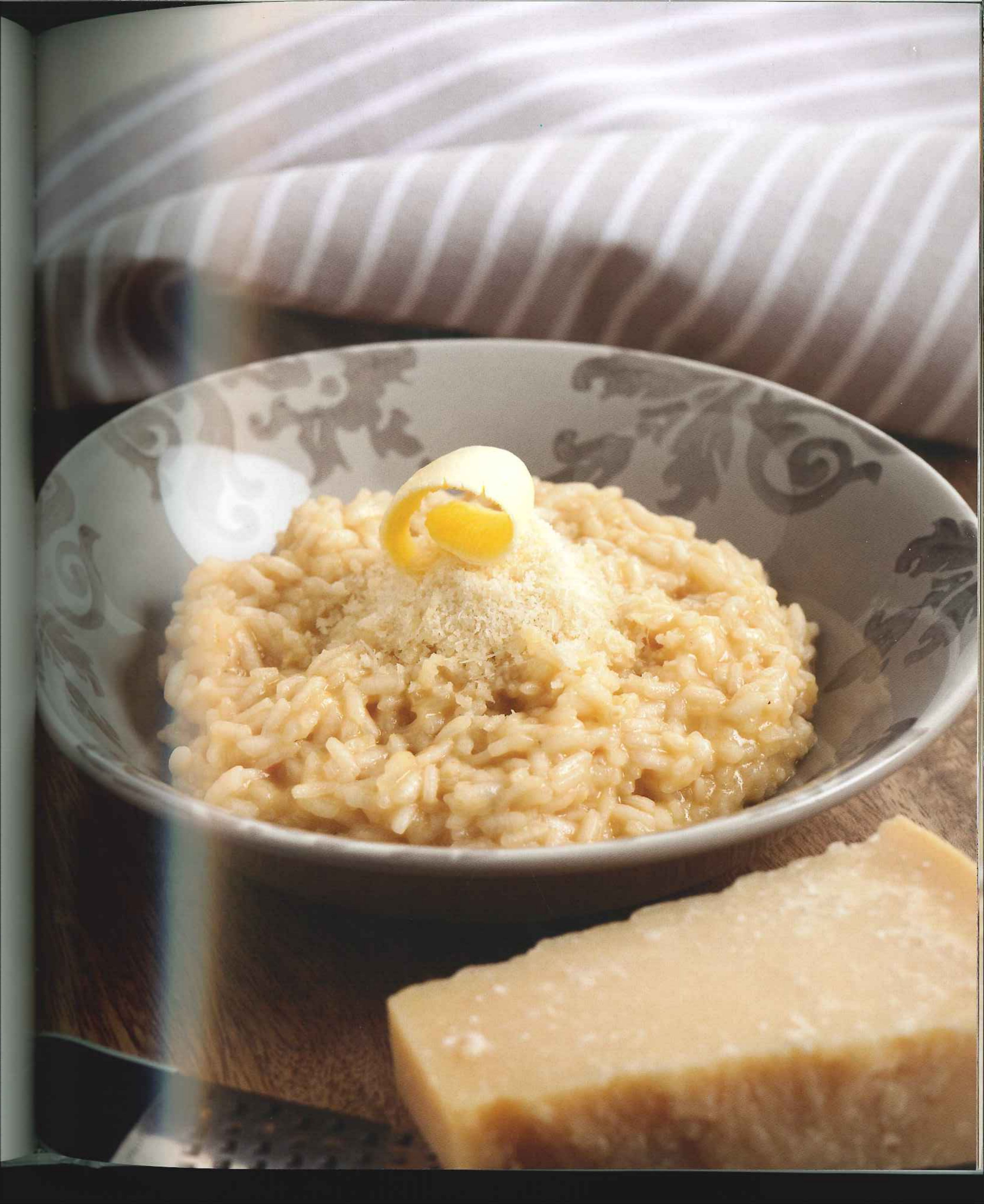
6 Agregue el caldo y la sal y programe **10 min/100°/⟲/vel 1**.

7 Vierta en una fuente y añada los 30 g de mantequilla restante y el parmesano que, al derretirse por el calor, darán al *risotto* una textura cremosa. Sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
311 kcal / 1299 kJ	27,47 g	9,05 g	17,99 g

Risotto al Parmigiano →



Risotto agli asparagi (*con espárragos*)



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

300 g de espárragos verdes
1 ramillete de perejil fresco (sólo las hojas)
1 cebollita francesa
1 zanahoria
1 diente de ajo
30 g de aceite de oliva virgen extra
200 g de carne de conejo cortada en trozos pequeños
Sal
Pimienta
100 g de vino blanco seco
400 g de arroz de grano corto
800 g de caldo de verduras
30 g de mantequilla
30 g de queso parmesano rallado

1 Lave los espárragos, separe y reserve las puntas y corte los tallos en trozos pequeños de 1 cm.

2 Ponga el perejil en el vaso y triture **4 seg/vel 5**. Retire y reserve.

3 Introduzca en el vaso la cebollita, la zanahoria y el ajo. Trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Vierta el aceite y añada los tallos de espárragos. Sofría **3 min/100°/↺/vel 1**.

5 Añada el conejo y rehogue **3 min/100°/↺/vel ⚲**.

6 Salpimiente y añada el vino. Programe **10 min/100°/↺/vel 1**.

7 Agregue el arroz y rehogue **2 min/100°/↺/vel 1**.

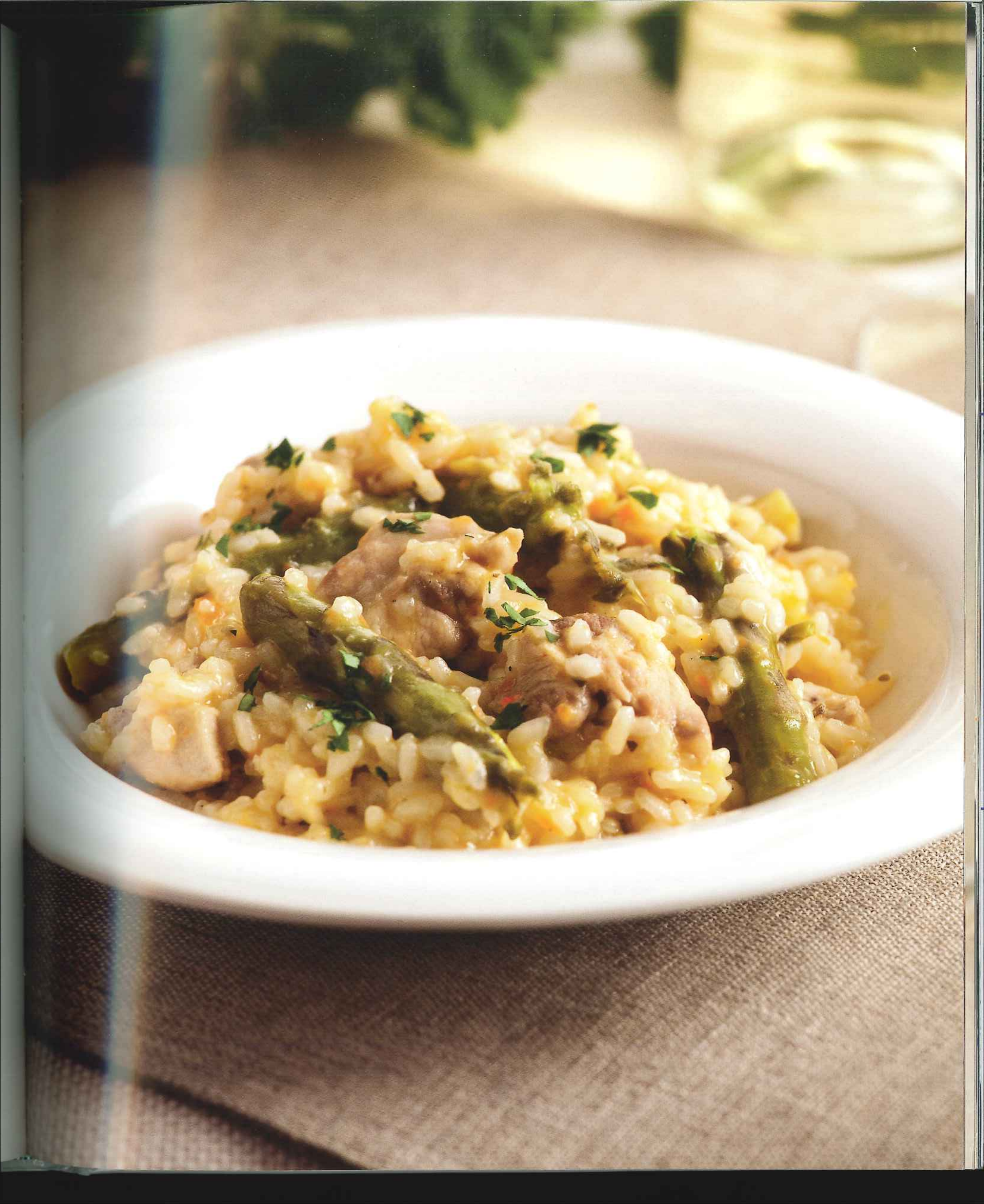
8 Añada las puntas de espárrago y el caldo. Programe **13 min/100°/↺/vel 1**.

9 Deje reposar dos minutos en el vaso. Vierta en una fuente, añada la mantequilla y el queso parmesano y mezcle bien. Espolvoree con el perejil reservado y sirva inmediatamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
402 kcal / 1680 kJ	54,26 g	14,99 g	13,58 g

Risotto agli asparagi →



Risotto al vino rosso *(al vino tinto)*



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

60 g de cebolla
30 g de aceite de oliva virgen extra
380 g de arroz Carnaroli (de 18 min de cocción)
450 g de vino tinto
450 g de caldo de carne hirviendo o de agua hirviendo con 1 pastilla de caldo de carne
Sal
20 g de mantequilla
Queso parmesano cortado en lascas

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Agregue el aceite y programe **3 min/100°/vel 1**.

3 Incorpore el arroz y rehogue **3 min/100°/vel 1** sin poner el cubilete.

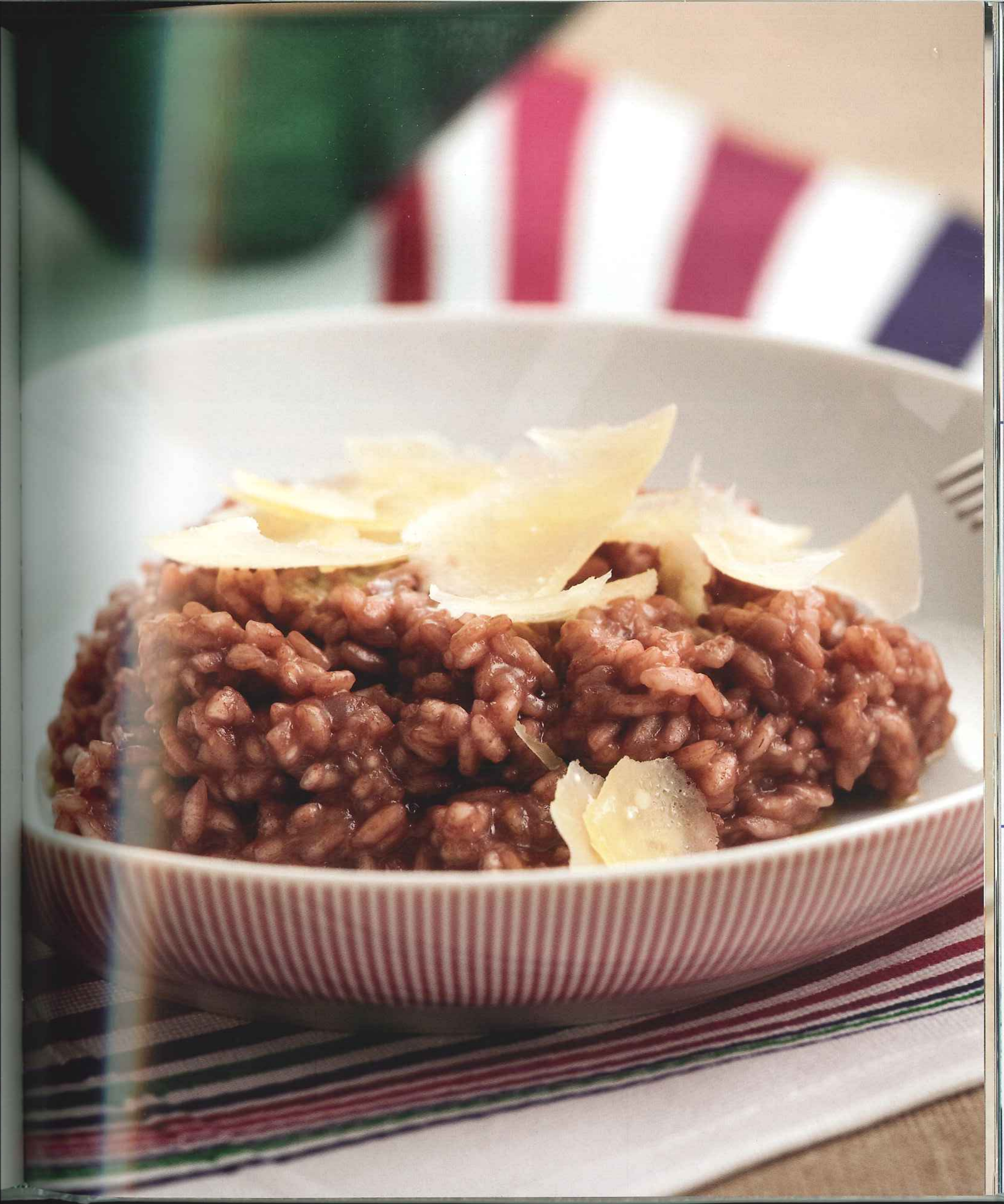
4 Vierta 80 g de vino y programe **1 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete.

5 Añada el vino restante, el caldo y la sal y cocine **13-14 min/100°/⟲/vel 1** sin cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

6 Vierta el arroz en el bol de servir y mezcle con la mantequilla. Decore con las lascas de queso parmesano.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
251 kcal / 1048 kJ	17,40 g	9,71 g	14,52 g



Risotto con pera e gorgonzola



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

60 g de cebolla
30 g de aceite de oliva virgen extra
350 g de arroz Carnaroli *(de 18 min de cocción)*
50 g de vino blanco seco
800 g de caldo de verduras hirviendo
Sal (con precaución)
200 g de queso gorgonzola cortado en dados pequeños
200 g de pera pelada y cortada en dados
30 g de mantequilla

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Agregue el aceite y sofría **3 min/100°/vel 1**.

3 Añada el arroz y rehogue **3 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete.

4 Vierta el vino y programe **1 min/100°/⟲/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

5 Incorpore el caldo y la sal y cueza **11 min/100°/⟲/vel 1**.

6 Añada por el bocal el queso gorgonzola y la pera y programe **2 min/100°/⟲/vel 1**. Vierta en una fuente, añada la mantequilla y mezcle delicadamente. Sirva inmediatamente.

Variante: Si desea el arroz más caldoso ponga 850 g de caldo en lugar de 800 g.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
283 kcal / 1182 kJ	19,10 g	7,70 g	19,36 g

Risotto con pera e gorgonzola →



Risotto alla milanese (a la milanesa)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1 chalota (30g)
70 g de mantequilla
30 g de tuétano
350 g de arroz arborio
100 g de vino blanco seco
950 g de caldo de carne caliente
Unas hebras de azafrán
40 g de queso parmesano

1 Ponga la chalota en el vaso y programe **2 seg/vel 5**.

2 Incorpore la mitad de la mantequilla y el tuétano troceado y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada el arroz y programe **3 min/Varoma/↺/vel 1**.

4 Incorpore el vino y programe **1 min/Varoma/↺/vel 1**. Retire el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

5 Añada al vaso el caldo y las hebras de azafrán y programe **14 min/100°/↺/vel 1**.

6 Una vez transcurrido el tiempo indicado, vierta el contenido del vaso en una fuente para servir, añada la mantequilla restante y el parmesano rallado y remueva con la espátula.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
315 kcal / 1315 kJ	44,93 g	6,29 g	11,92 g

Risotto alla milanese →



Risotto con zucca e Parmigiano (*con calabaza y parmesano*)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de cebolla cortada en cuartos
30 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de pulpa de calabaza sin piel y cortada en dados de 1 cm
800 g de caldo de verduras hirviendo
320 g de arroz arborio *(de 15 min de cocción)*
Sal
1 cucharadita de tomillo fresco
100 g de parmesano rallado
30 g de mantequilla

1 Ponga la cebolla en el vaso y programe **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje la cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Agregue el aceite y sofría **3 min/100°/vel 1**.

3 Incorpore la calabaza y rehogue **3 min/100°/⟲/vel** ⚲.

4 Vierta 100 g de caldo y programe **2 min/100°/⟲/vel** ⚲.

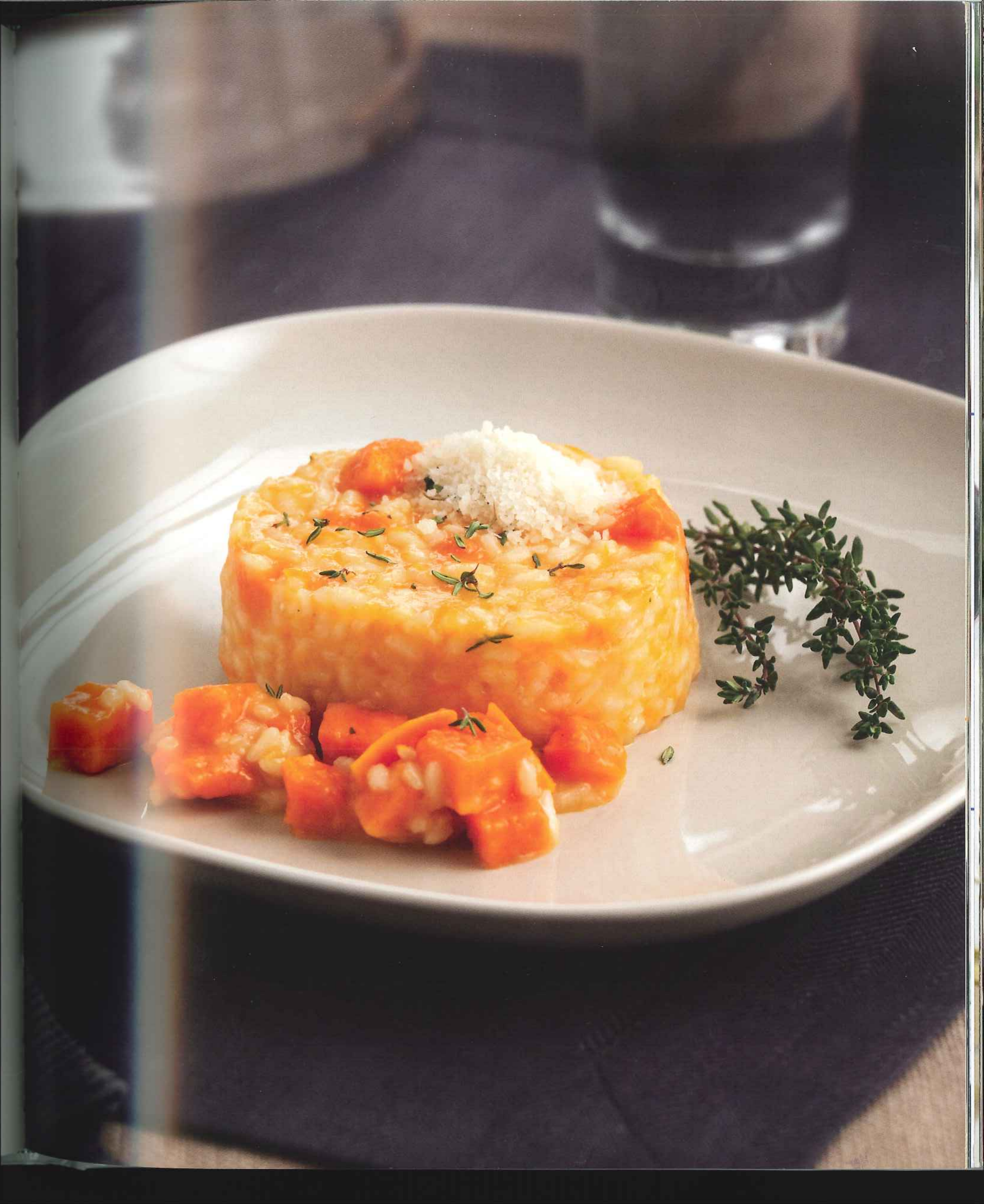
5 Añada el arroz, los 700 g de caldo restantes, la sal y el tomillo. Programe **14 min/100°/⟲/vel 1**.

6 Vuelque en una fuente, añada el parmesano y la mantequilla y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
345 kcal / 1442 kJ	28,06 g	11,31 g	20,84 g

Risotto con zucca e Parmigiano →



Debido a que Carlos Martel impidió el avance en Francia de la conquista musulmana en la batalla de Poitiers en el siglo VIII, los árabes no tuvieron ocasión de implantar masivamente el arroz más al norte de España. En escritos medievales de cocina francesa se hace referencia a un arroz con leche de almendras y canela que fue servido en un ágape que el rey santo Luis IX ofreció a santo Tomas de Aquino. Tardaría tiempo en penetrar su cultivo y consumo en los países de Europa continental, considerándose durante muchos siglos como un producto exótico equiparable a las especias del lejano oriente y habitualmente empleado sólo con fines medicinales. Hasta la mitad del siglo XV no comenzaría a propagarse por el continente europeo, principalmente cuando se contemplaron las excelentes propiedades del grano para poder acompañar a los navegantes que emprendían largos viajes de exploración. Y empezó a mezclarse con toda clase de alimentos, reconociéndose su versatilidad para capturar aromas y sabores, mientras en los recetarios europeos medievales y renacentistas se daban indicaciones para preparar platos como el *menjar blanc*, una especialidad que la cocina de autor ha puesto de moda recientemente. Se atribuye a Confucio la frase de que una cocina sin arroz es como "una mujer bonita a la que falta un ojo", aforismo plagiado por el francés Brillat-Savarin en su tratado más famoso para aplicarla a otra situación. Rusia es el tercer productor europeo de arroz, aunque con una incidencia limitada en su gastronomía, donde se emplea como relleno de empanadas mezclado con otros ingredientes, bien sean setas, pescados, huevos o carnes. También es una guarnición habitual, tal y como sucede en Francia, país muy influyente en los usos culinarios del gigante euroasiático. En la vecina Portugal su consumo es bastante inferior al de España, aunque suele participar en elaboraciones con mariscos y pescados. En Alemania se prefiere su uso en postres, mientras que en Reino Unido se consume con avidez dada la permeabilidad de esa nación de naciones a las culturas orientales de India, Pakistán, China o los archipiélagos malayos.



Arroces del resto de Europa

Pastel moscovita con setas y arroz - Rastegai (Rusia)



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo de remojo: 30 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo total: 1 h 50 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Masa de levadura
130 g de mantequilla
230 g de leche
1 - 2 cucharadas de azúcar
1 huevo
20 - 30 g de levadura prensada fresca de panadería
500 g de harina de fuerza
½ cucharadita de sal
1 yema de huevo para pintar

Relleno
100 g de setas deshidratadas
600 g de agua caliente
200 g de cebolla cortada en cuartos
40 g de mantequilla
½ - 1 cucharadita de sal
Pimienta negra recién molida
100 g de arroz de grano largo

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa reservando la yema para después pintarla. Programe **3 min/⊔/🌾**. Retire del vaso, haga una bola e introduzca en una bolsa de plástico amplia. Deje reposar durante 30 minutos o hasta que doble su volumen.

2 Mientras tanto, sumerja las setas en el agua caliente durante 15 minutos para hidratarlas. Cuélelas y reserve el líquido. Corte las setas en trozos y reserve.

3 Ponga en el vaso la cebolla y la mantequilla y programe **4 seg/vel 4**.

4 Sofría **7 min/100°/vel 1**.

5 Agregue las setas y rehogue **3 min/100°/⟲/vel 🥄**.

6 Vierta en el vaso 400 g del agua de hidratar las setas. Si no hubiera suficiente líquido de remojo complete con más agua. Añada la sal y la pimienta y programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

7 Añada el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel 🥄**. Retire a un bol y deje enfriar.

8 **Precaliente el horno a 180°**.

9 Con ayuda del rodillo, estire la masa sobre la encimera y forre con ella un molde 27 cm de Ø. Deje un faldón de masa de 8 cm todo alrededor.

10 Vierta el relleno en el centro, doble la masa de tal manera que cubra 2 cm del relleno por el borde. Con los recortes de masa decore ese borde. Puede hacer formas de setas o un cordón. Pinte con la yema y hornee durante 20-25 minutos aproximadamente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
470 kcal / 1963 kJ	58,77 g	10,67 g	21,32 g

Pastel moscovita con setas y arroz - *Rastegai* →



Arroz con bacalao Kedgeree (Escocia)



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

600 g de agua
1 hoja de laurel seca
1 ramita de perejil fresco
1 rodaja de limón
2 - 3 granos de pimienta negra
500 g de bacalao con piel desalado
150 g de cebolla cortada en trozos
30 g de mantequilla
250 g de arroz de grano largo
3 huevos duros cortados en trozos
100 g de nata
1 cucharada de zumo de limón
Pimienta negra molida
1 cucharada de perejil fresco picado
250 g de lonchas de bacalao ahumado

1. Ponga en el vaso el agua, el laurel, el perejil, el limón y la pimienta y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

2. Introduzca el cestillo en el vaso, ponga el bacalao y programe **6 min/100°/vel 2**.

3. Retire el cestillo con el bacalao y cuele el caldo. Reserve.

4. Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y la mantequilla y programe **3 seg/vel 5**, y a continuación sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

5. Añada el arroz y rehogue **3 min/Varoma/⟲/vel** ♁.

6. Incorpore el caldo reservado y programe **13 min/100°/⟲/vel** ♁. Mientras tanto, quite la piel y las espinas del bacalao. Cuando falten 2 minutos para terminar el tiempo programado, añádalo por el bocal.

7. Vuelque el arroz en una fuente y distribuya por encima los huevos troceados, la nata y el zumo de limón. Espolvoree con la pimienta y el perejil y sirva inmediatamente, acompañado del bacalao ahumado.

Sugerencia: Compruebe el punto de sal del caldo antes de añadirlo al arroz.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
574 kcal / 2399 kJ	52,15 g	48,38 g	18,90 g

Arroz con bacalao - *Kedgeree* →



Arroz con navajas
Arroz de lingueirão (Portugal)



Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo de remojo: 2 h
Tiempo total: 2 h 50 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de navajas
1400 g de agua
200 g de cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
Sal
Pimienta negra recién molida
1 clavo (entero)
300 g de arroz de grano corto
Perejil picado para espolvorear

1 Lave las navajas y déjelas en agua con sal durante 2 horas para que suelten toda la arena.

2 Vierta 600 g de agua en el vaso, introduzca el cestillo con las navajas y programe **15 min/Varoma/vel 4**. Deje 4 navajas enteras y retire los cuerpos de las conchas restantes, cuele el agua y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos y programe **6 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4 Agregue el aceite y programe **7 min/100°/vel 1**.

5 Añada el agua reservada de cocer las navajas y complete con agua caliente hasta 1400 g, la sal, la pimienta y el clavo y programe **5 min/Varoma/⟲/vel** ⸸.

6 Incorpore por el bocal el arroz y programe **13-15 min/100°/⟲/vel** ⸸. Cuando queden 2 minutos para terminar el tiempo programado, añada por el bocal los cuerpos de las navajas.

7 Deje reposar 2 minutos, sirva decorado con las navajas cocidas enteras y espolvoree con el perejil.

Bebida recomendada: Vino Albariño.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
478 kcal / 1998 kJ	61,30 g	15,38 g	15,38 g



Arroz a la Emperatriz
Riz à l'impératrice (Francia)



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo de espera: 4 h 30 min
Tiempo total: 5 h 30 min

INGREDIENTES
(para 12 raciones)

100 g de frutas confitadas variadas troceadas
50 g de kirsch

Nata montada
250 g de nata con 35% de grasa
2 cucharaditas de azúcar glas

Arroz con leche
500 g de leche
100 g de arroz de grano corto
1 palo de canela
1 pellizco de sal
75 g de azúcar
4 hojas de gelatina

Natillas
50 g de azúcar
1 huevo
1 yema de huevo
250 g de leche
½ cucharadita de azúcar vainillado

1 Corte la fruta en dados y deje macerar con el *kirsch* durante 30 minutos.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta la nata y el azúcar glas y móntela a **vel 4** sin programar tiempo. Esté pendiente y mire por el bocal hasta que esté montada.

3 Sin quitar la mariposa, ponga en el vaso la leche, el arroz, la canela y la sal y programe **35 min/90°/↺/vel 🥄**.

4 Agregue el azúcar alrededor de las cuchillas y programe **3 min/90°/↺/vel 🥄**. **Retire la mariposa**. Vuelque en un bol y retire el palo de canela.

5 Sumerja las hojas de gelatina en agua fría durante 5 minutos para hidratarlas.

6 Ponga en el vaso el azúcar, el huevo y la yema, la leche y el azúcar vainillado y programe **5 min/90°/vel 2**. Cuando queden 30 segundos del tiempo programado, agregue las hojas de gelatina bien escurridas.

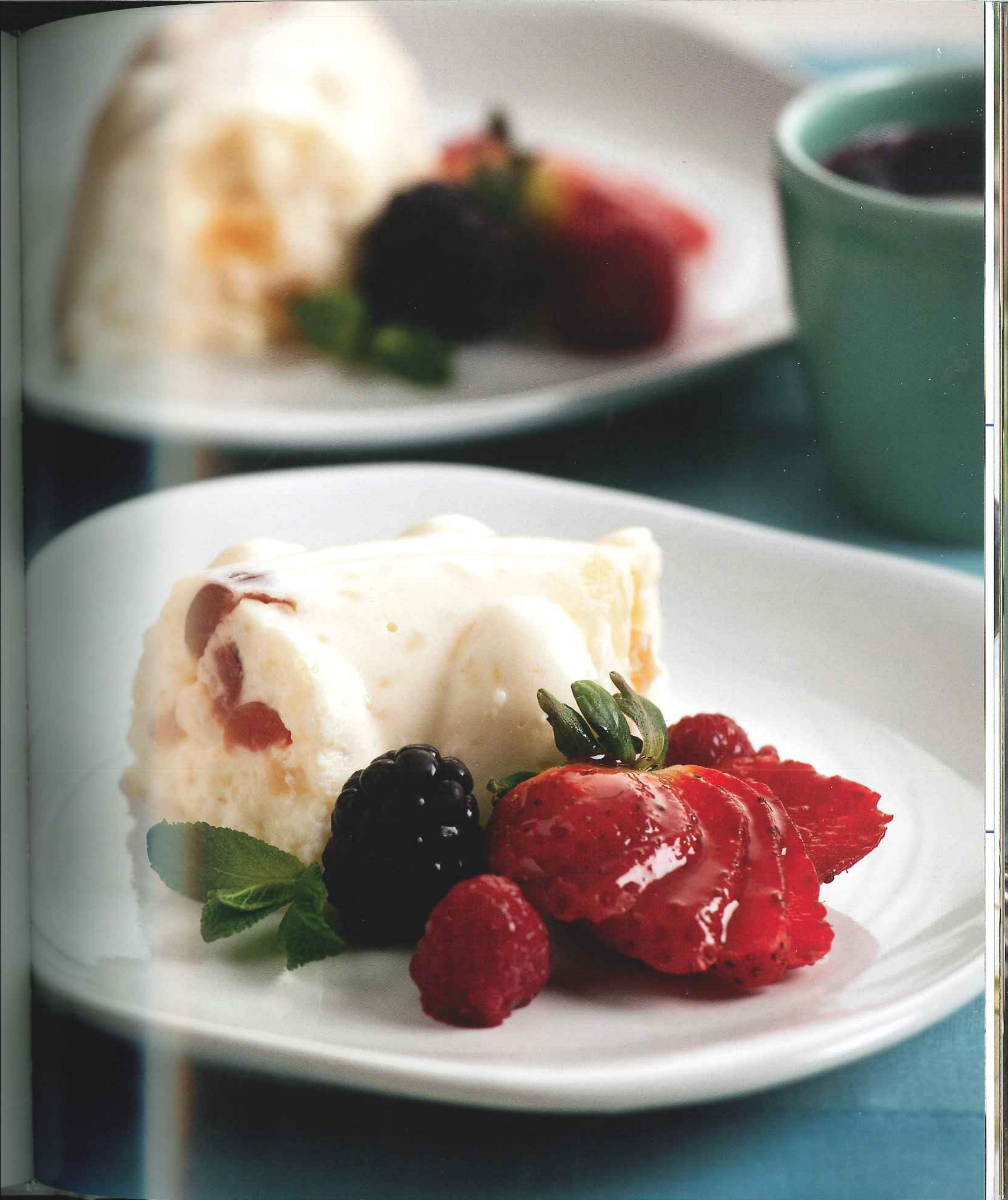
7 Vierta las natillas inmediatamente en el bol con el arroz para parar la cocción y que no se corten las natillas. Mezcle bien con el arroz. Añada la fruta confitada y macerada con el *kirsch* y deje que se enfríe. Remueva de vez en cuando para airearlo.

8 Cuando esté a temperatura ambiente, mezcle con la nata montada reservada. Vierta en un molde de corona de silicona o plástico y deje cuajar durante un mínimo de 4 horas en el frigorífico.

9 Desmolde en una fuente y sirva con mermelada y frutas frescas.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
210 kcal / 877 kJ	24,82 g	3,99 g	10,51 g



Arroz con leche y ciruelas con canela - Milchreis mit Zimtpflaumen (Alemania)



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Arroz con leche
500 g de leche
50 g de azúcar
1 pellizco de sal
120 g de arroz de grano corto
120 g de nata

Ciruelas con canela
400 g de agua
500 g de ciruelas cortadas en mitades y sin hueso
2 cucharadas de azúcar de canela (mezcle 1 cucharada de azúcar y 1 de canela en polvo)
40 g de Armagnac *o de* brandy

Arroz con leche

1 Ponga en el vaso la leche, el azúcar y la sal. Programe **5 min/100°/vel 1**.

2 Añada el arroz y programe **30 min/90°/↺/vel 1** sin poner el cubilete.

3 Agregue la nata y remueva **6 seg/↺/vel 2**. Retire a un bol y deje templar.

Ciruelas con canela

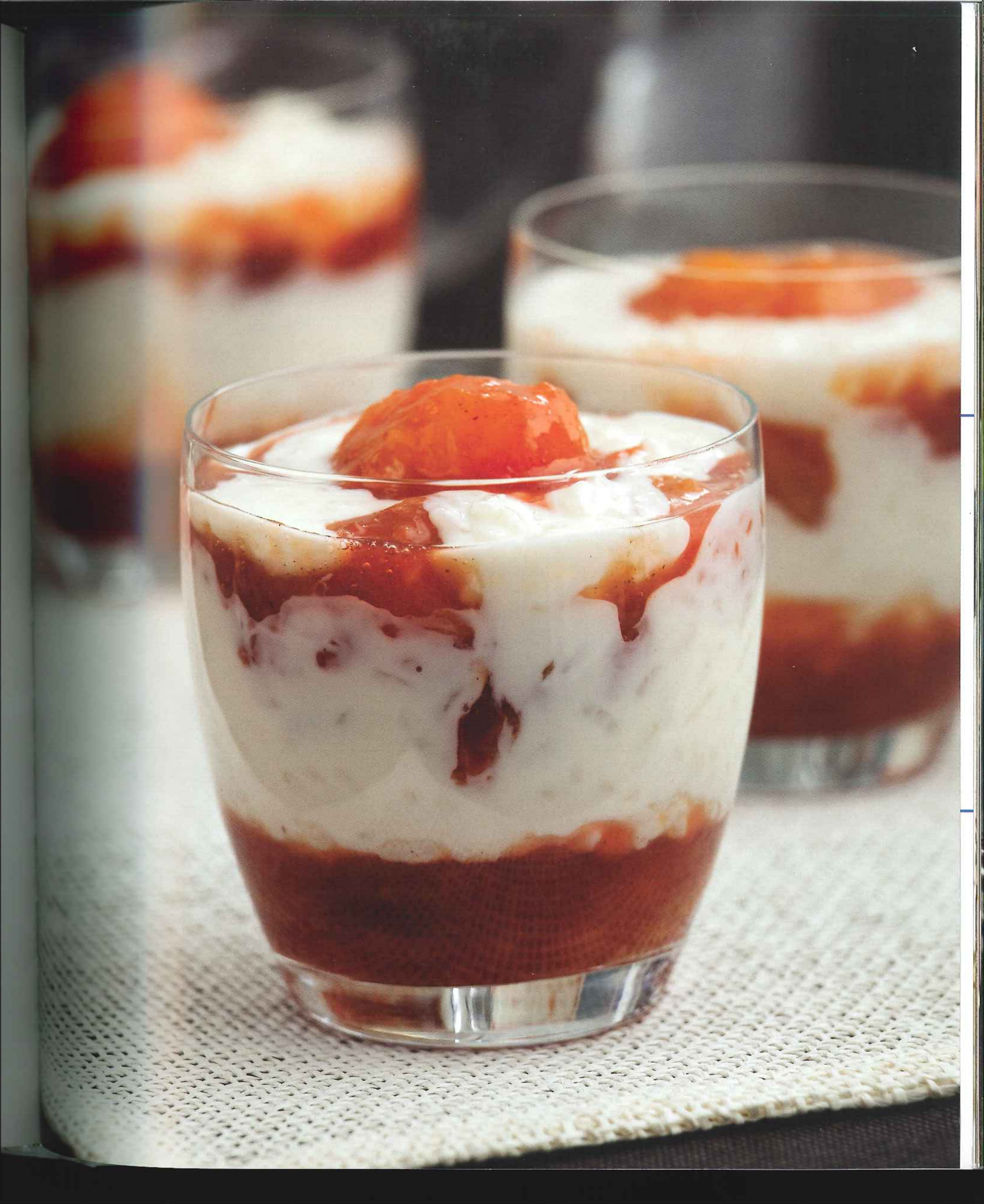
4 Lave el vaso, vierta el agua y coloque el recipiente Varoma en su posición con las ciruelas. Programe **15 min/Varoma/vel 1**.

5 Ponga las ciruelas en un bol, mezcle con el azúcar de canela y riegue con el *Armagnac*. Deje templar. Sirva en vasos alternando capas de arroz y de ciruelas.

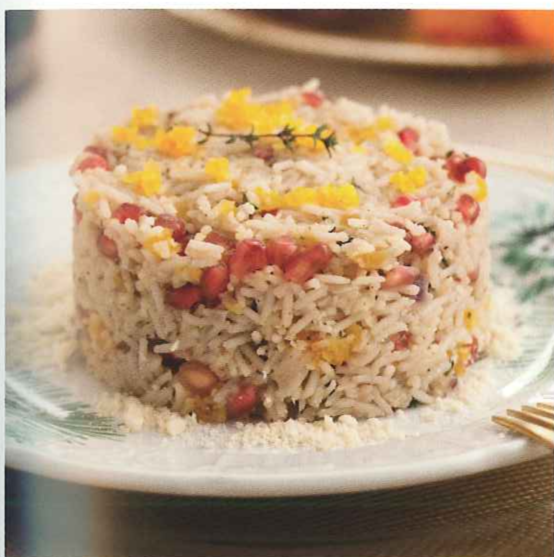
Sugerencia: Puede tomarlo templado o frío.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
404 kcal / 1687 kJ	58,54 g	7,96 g	12,67 g



Las huestes de Alejandro Magno dieron con el arroz (cuya denominación era entonces *oriza*, un término derivado de las expresiones sánscritas *yrini* y *arunya*) en sus expediciones a Egipto y, muy probablemente también, con ocasión de sus incursiones a la India. Así llegó a la cocina griega, generando posteriormente breves alusiones del gourmet romano Apicio y del naturalista Plinio. Se supone que en aquella época, el arroz de oriente era un producto exclusivo y escaso, que sólo aparecía en la mesa de los más pudientes. A través del mar de Arabia se introduciría en la costa oriental de África y en Egipto. En un momento dado, el producto fue conocido en toda la cuenca mediterránea, pero no así su cultivo. Hoy Turquía tiene una elevada producción de arroz *paddy* autóctono del que es un relevante exportador. Una de las recetas más conocidas del producto en esa zona es el arroz pilaf, cuyo origen se adjudica a persas y turcos, extendiéndose posteriormente su receta a Grecia y a los Balcanes, donde fue introducida su forma de preparación durante la invasión del imperio Otomano. Los primeros registros que documentan la correcta elaboración de esta especialidad, que luego se propagó en las cocinas de todo el planeta, nos llegó en los textos del persa Avicenna en el siglo X. La controvertida relación entre turcos, griegos y chipriotas ha generado que las recetas se repliquen en estos países cambiando únicamente sus nombres. Así hay arroz pilaf griego y arroz pilaf turco de características similares y, sin embargo, *dolmades* o *dolma* diferentes, según dónde nos encontremos, con sutiles variaciones y mezcolanzas de hortalizas y frutos secos, diferentes en cada zona. Los armenios, por ejemplo, prefieren mezclar la carne con el arroz y luego envolverlo en hojas de parra mientras en regiones próximas sirven los arroces como acompañamiento a una hoja de parra rellena de farsas de carne frías o calientes.



Arroces del Mediterráneo

Arroz a la menta (Grecia)

Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Vinagreta de menta
20 g de hojas de menta fresca
½ puerro (la parte blanca) cortado en rodajas
30 g de zumo de limón
1 cucharadita de sal
120 g de aceite de oliva virgen extra
Pimienta molida

Arroz
30 g de aceite de oliva virgen extra
800 g de agua
1 cucharadita de sal
½ puerro (la parte verde) cortado en rodajas
350 g de arroz de grano largo

1 Ponga en el vaso las hojas de menta y la parte blanca del puerro (reserve la parte verde para hacer el arroz). Programe **4 seg/vel 7**.

2 Agregue el zumo de limón, la sal, el aceite y la pimienta. Programe **5 seg/vel 4**. Retire a un bol y reserve.

3 Sin lavar el vaso, vierta el aceite, el agua, la sal y las rodajas de puerro de la parte verde e introduzca el cestillo. Programe **7 min/Varoma/vel 1**.

4 Vierta el arroz por el bocal y programe **13 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y mueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

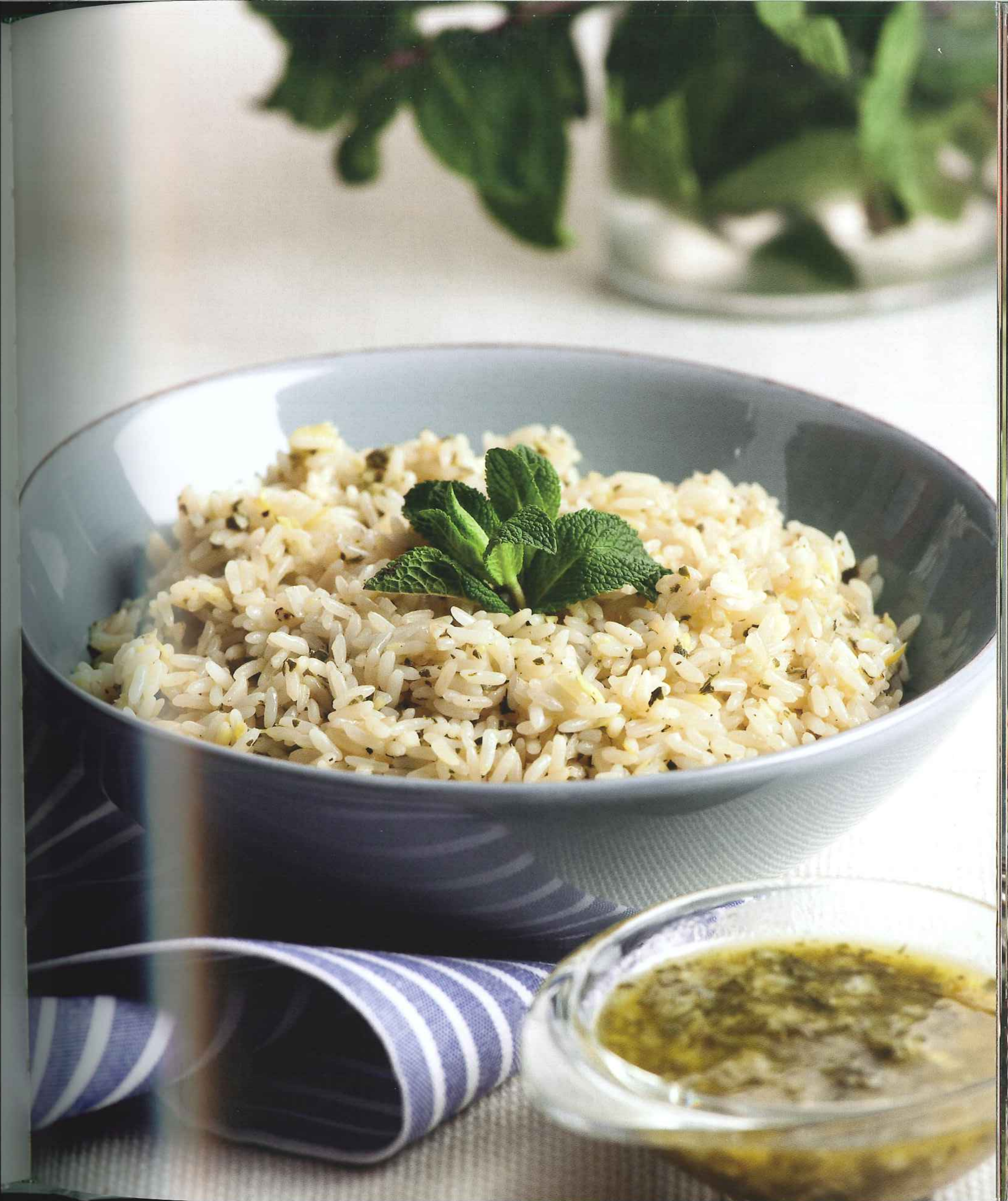
5 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo, vuelque el arroz en un bol grande, deje enfriar y mezcle después con la vinagreta a la menta reservada.

Sugerencia: No se recomienda acompañar con vino porque la menta distorsiona el sabor.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
428 kcal / 1788 kJ	45,24 g	4,27 g	25,46 g

Arroz a la menta →



Arroz pilaf con granada



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

60 g de almendras crudas sin piel
50 g de albaricoques secos (orejones)
150 g de cebolla roja cortada en cuartos
50 g de mantequilla
150 g de arroz basmati
1 - 2 cucharaditas de sal
800 g de caldo de pollo casero
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
80 g de granos de granada
1 cucharada de tomillo fresco (sólo las hojas)

1. Ponga las almendras en el vaso y programe **2 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

2. Ponga en el vaso los orejones y programe **3 seg/vel 8**. Retire del vaso y reserve.

3. Ponga la cebolla en el vaso y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

4. Agregue la mantequilla y programe **18 min/Varoma/vel 1** sin colocar el cubilete.

5. Añada el arroz y programe **45 seg/Varoma/vel 1**.

6. Vuelque el contenido del vaso en el cestillo, introdúzcalo en el vaso y agregue la sal y el caldo. Programe **12 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva 2 ó 3 veces durante la cocción. Cuando finalice el tiempo programado, utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Vuelque el arroz en un bol grande, remueva con un tenedor para que se enfríe y deje reposar dos minutos.

7. Incorpore al arroz las almendras y los orejones reservados, la pimienta, la granada y el tomillo. Remueva para mezclarlo bien y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
224 kcal / 934 kJ	23,35 g	4,17 g	12,59 g

Arroz *pilaf* con granada →



Hojas de parra rellenas de arroz (Grecia)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo con Thermomix: 1 h
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 2 h 30 min

INGREDIENTES
(para 20 unidades)

200 g de carne de cordero cortada en dados
150 g de arroz de grano corto
Sal
20 hojas de parra (en conserva)
1300 g de agua
El zumo de 2 limones

1 Coloque la carne de cordero en una bandeja y reserve en el congelador durante una hora. Ponga la carne en el vaso y píquela **10 seg/vel 5**.

2 Lave el arroz y póngalo en un bol. Añada la carne picada y la sal y mezcle bien.

3 Coloque sobre la superficie de trabajo una hoja de parra y ponga en el centro de la misma una cucharada de la mezcla de arroz. Doble los extremos de cada lado de forma que se superpongan sobre el arroz y luego enrolle con una ligera presión para formar cada paquete.

4 Moje un rectángulo de papel de hornear de aproximadamente 40 x 30 cm, escúrralo bien y cubra con él la bandeja del recipiente Varoma. Coloque sobre el papel los rollos de hoja de parra y reserve.

5 Vierta en el vaso 1100 g de agua y programe **60 min/Varoma/vel 1**. Sitúe el recipiente Varoma en su posición, introduzca la bandeja y vierta los 200 g de agua restantes y el zumo de limón.



Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
51 kcal / 213 kJ	5,99 g	2,10 g	2,08 g

Hojas de parra rellenas de arroz →



Torta de arroz a la turca



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 40 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

80 g de pasas
100 g de almendras crudas
90 g de azúcar
La piel de 1 naranja bien seca
500 g de leche
100 g de mantequilla a temperatura ambiente (y un poco más para engrasar el molde)
30 g de azúcar glas (y un poco más para espolvorear)
1 cucharadita de azúcar vainillado o vainilla líquida
1 pellizco de sal
100 g de arroz de grano corto
50 g de ron
1 pellizco de canela molida
4 huevos



1 Ponga las pasas en un bol y cúbralas con agua caliente. Reserve.

2 Ponga en el vaso las almendras y triture **25 seg/vel 10**. Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el azúcar y la piel de naranja. Programe **25 seg/vel 10**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada la leche, 50 g de mantequilla, el azúcar glas, el azúcar vainillado y la sal. Programe **5 min/100º/vel 1**.

5 Incorpore el arroz y programe **15 min/90º/vel 1**.

6 **Precaliente el horno a 180º**.

7 Añada el ron, la canela y las almendras reservadas y deje templar dentro del vaso. Mientras tanto, vaya untando con mantequilla un molde de horno de Ø 24 cm. Seguidamente, programe **10 seg/vel 3**.

8 Añada las pasas escurridas, ponga la máquina en marcha a **vel 2** y agregue los huevos uno a uno por el bocal.

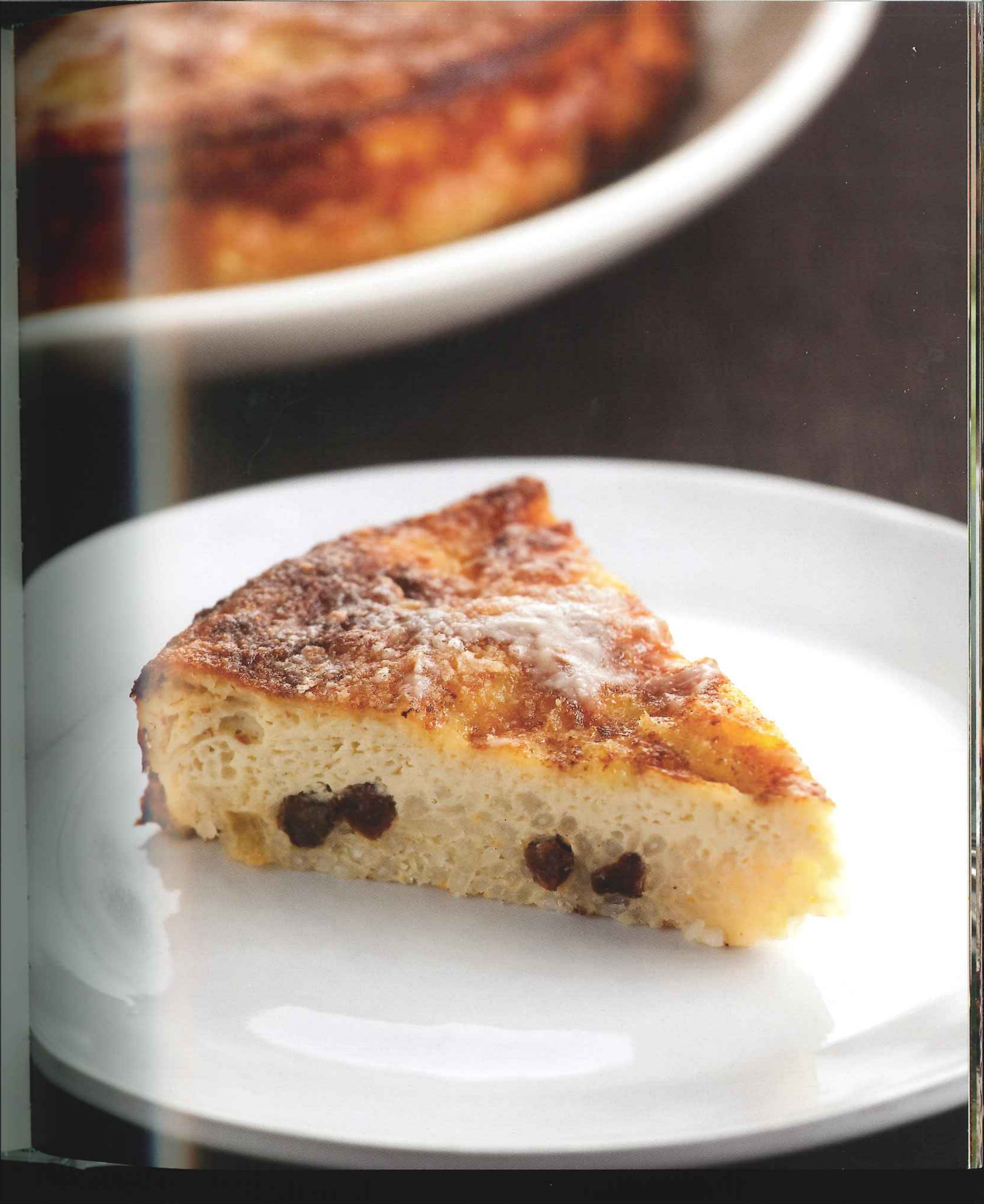
9 Vierta el contenido del vaso en el molde untado con mantequilla. Ponga por encima la mantequilla restante en trocitos.

10 Hornee durante 30 minutos, espolvoree con azúcar glas y hornee durante 10 minutos más.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
377 kcal / 1578 kJ	35,56 g	9,40 g	21,57 g

Torta de arroz a la turca →



La palabra arroz deriva del árabe *ar ruzz* y fueron las redes de caravanas comerciales de aquellos pueblos las que comenzaron la distribución organizada del producto, tanto en sus lugares de origen como en las zonas de paso de caravanas o en las de remos. Países como Irán, Irak, Siria o Jordania cuentan, en consecuencia, con importantes platos de arroz en su recetario. Sin embargo el arroz no aparece en *La Biblia* y, por tanto, cabe suponer que no era muy conocido en las regiones citadas en el largo periplo de su redacción y compilación -casi un milenio-, si bien muchos investigadores suspicaces sugieren que el *maná del desierto*, alimento divino e indeterminado, bien podría tratarse precisamente del arroz y, si así fuera, resultaría que alimentó a las tribus de Israel durante los "cuarenta años" de su extravío. Esto coincidiría con ciertas teorías que sitúan la introducción del cereal en Oriente Medio en tiempos del esplendor helénico, especialmente después de haber sido encontrados granos de arroz en una tumba iraní del siglo I a.C. En Mesopotania, el actual Irak, se conoce desde tiempos del rey persa Darío y se cultivó con éxito en el sur. El desarrollo del Islam creó zonas propicias para la agricultura arrocera en Nisibin y en el Caspio. También se produce abundantemente en Yemen. En Israel, donde se cultiva en el valle del Jordán, absolutamente influido por la cultura gastronómica árabe, son muy populares las recetas que incluyen arroz, como el cordero Pascual relleno de arroz, hígado, cebolla, perejil, hierbabuena y especias. En Egipto, -en cuya época faraónica se produjeron enterramientos de dignatarios junto a vasijas de arroz-, a caballo entre el Mediterráneo y Oriente Medio, encontramos, por ejemplo, el *coshari*, un plato característico y remoto elaborado con arroz, combinado con lentejas y pasta.



Arroces de Oriente Medio

Arroz iraní



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

50 g de albaricoques secos (orejones) cortados por la mitad
30 g de higos secos
50 g de ciruelas pasas sin hueso
30 g de nueces
20 g de aceitunas verdes sin hueso
80 g de cebolla
50 g de pimiento verde
1 diente de ajo
50 g de aceite de oliva
250 g de arroz de grano largo
700 g de caldo o de agua con 1 pastilla de caldo

1 Ponga en el vaso los orejones, los higos, las ciruelas pasas, las nueces y las aceitunas y trocee **5 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla, el pimiento y el ajo y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior vaso hacia las cuchillas.

3 Añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, incorpore el arroz y programe **3 min/100°/↺/vel 1**.

5 Añada el troceado de frutos secos reservado y programe **2 min/100°/↺/vel 1**.

6 Incorpore el caldo y programe **15 min/100°/↺/vel 1**.

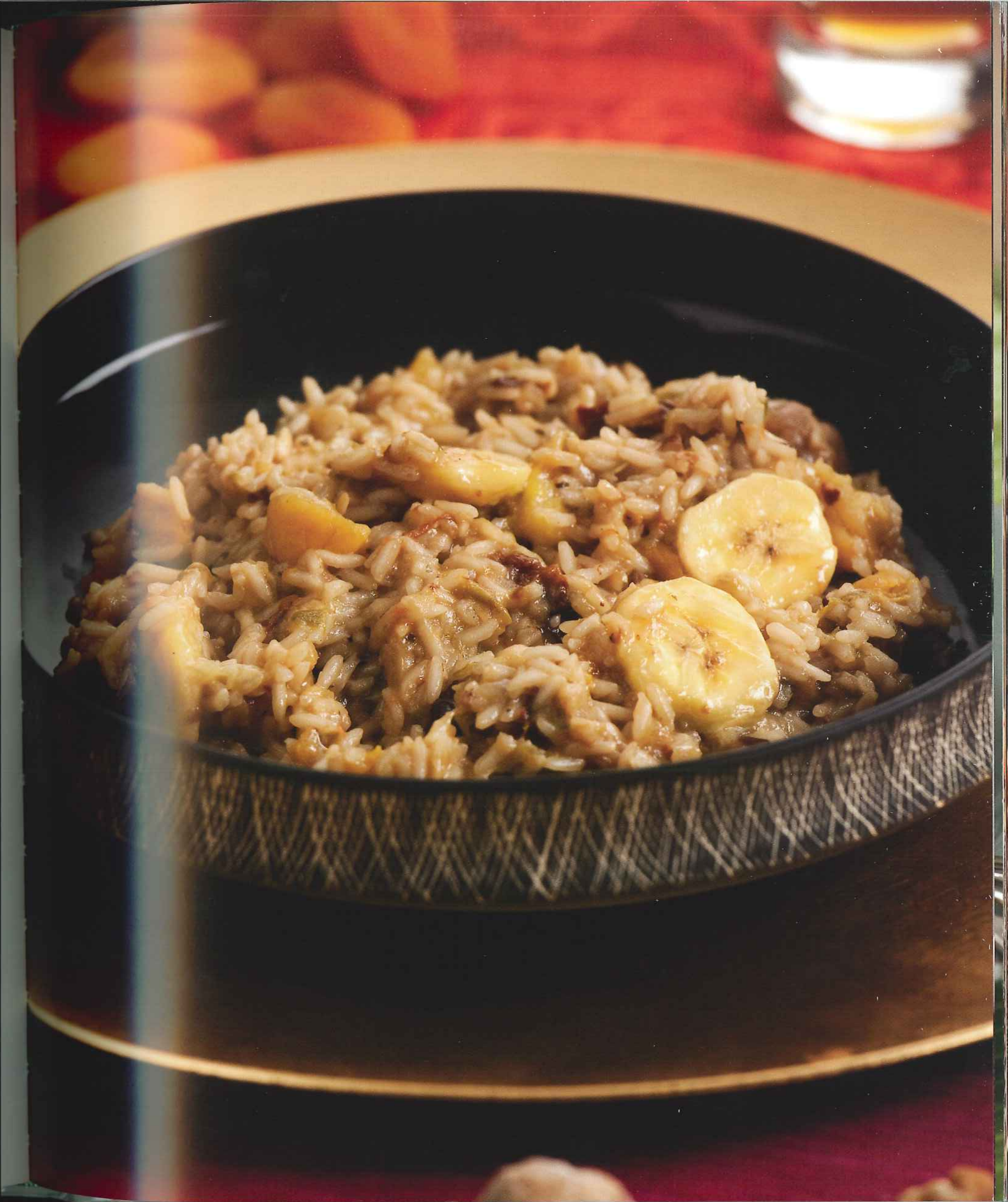
7 Compruebe el punto de cocción del arroz, y si hiciera falta, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad. Vierta en una fuente y sirva caliente.

Sugerencia: Si lo desea, puede añadir ½ plátano cortado en trocitos cuando acabe la cocción.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
301 kcal / 1257 kJ	42,67 g	4,57 g	18,61 g

Arroz iraní →



Berenjenas con cordero y arroz - Makluba al vapor (Líbano)


Tiempo de preparación: 1 h 15 min
Tiempo total: 1 h 15 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

200 g de cebolla cortada en cuartos
100 g de aceite de oliva virgen extra
250 g de carne de cordero cortada en dados de 2x2 cm
Sal
Pimienta molida
2 - 3 berenjenas con piel (250 g en dados y el resto en rodajas longitudinales)
700 g de agua (500 g para el vapor)
250 g de arroz de grano largo
200 g de cacahuetes fritos salados para decorar

1 Ponga en el vaso la cebolla y trocee **4 seg/vel 4**.

2 Agregue el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 🥄**.

3 Incorpore el cordero salpimentado y rehogue **4 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

4 Añada los dados de berenjena y sitúe el recipiente Varoma en su posición con las rodajas de berenjena. Programe **10 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

5 Retire el recipiente Varoma y vierta 200 g de agua en el vaso. Caliente **4 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

6 Mientras tanto, forre con las rodajas de berenjena 4 moldes de aluminio de 10 cm Ø x 8 cm de alto, tipo flanera, o un molde de aluminio grande de 20 cm Ø x 5 cm de alto. Reserve colocados en el recipiente Varoma y la bandeja Varoma.

7 Agregue el arroz al vaso y salpimiente. Programe **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**. Rellene los moldes con la mezcla del vaso, cubra con el resto de berenjena, presione para compactar y cierre con su tapa o con papel de aluminio.

8 Vierta 500 g agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel 2**.

9 Desmolde en los platos y sirva con los cacahuetes y cualquier tipo de ensalada.

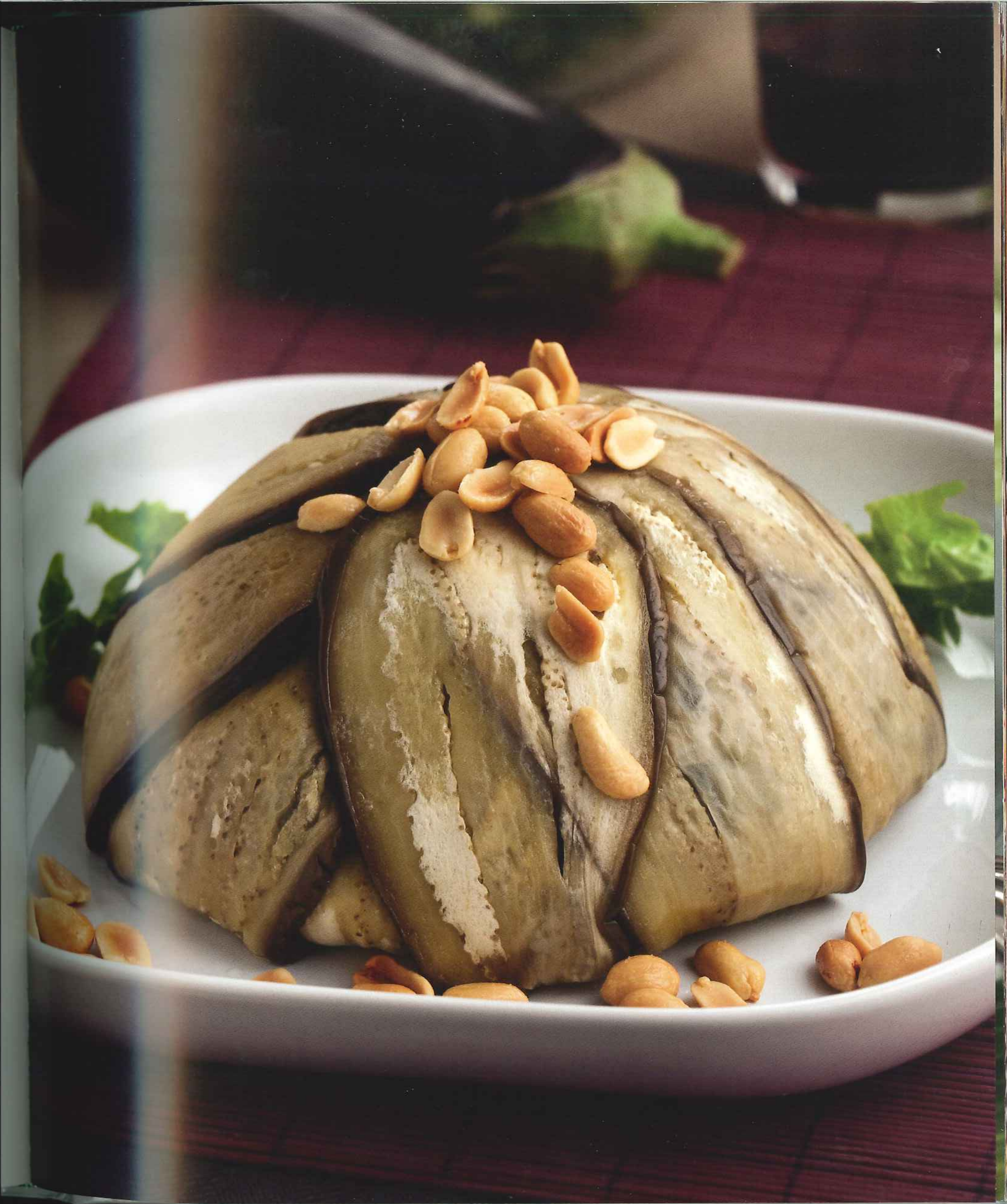
Sugerencia: Puede acompañar con otros frutos secos sin cáscara como almendras, anacardos, etc.

Nota: En la receta original las rodajas de berenjena se fríen.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
611 kcal / 2555 kJ	38,79 g	19,00 g	42,21 g

Berenjenas con cordero y arroz - *Makluba* al vapor →



Arroz con lentejas al estilo egipcio - Kusherie



Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 g de aceite de oliva virgen extra
1 diente de ajo
300 g de arroz de grano largo
800 g de agua
Sal
300 g de cebolla cortada en cuartos
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de comino molido
400 g de lentejas cocidas y escurridas
1 bote de salsa de tomate picante (350g)
3 yogures naturales
1 ramita de menta fresca picada (sólo las hojas)

1. Ponga en el vaso la mitad del aceite y el diente de ajo. Introduzca el cestillo y añada el arroz, el agua y una cucharadita de sal. Programe **20 min/100º/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva 2 ó 3 veces durante la cocción. Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo y reserve el arroz. Deseche el agua del vaso y aclárelo.

2. Ponga en el vaso la cebolla, los 50 g de aceite restante, una cucharadita de sal, el azúcar y el comino. Trocee **2 seg/vel 5** y a continuación sofría **20 min/Varoma/vel 1**.

3. Cubra el fondo de una fuente con el arroz, coloque encima las lentejas, ponga una capa de salsa de tomate y por último reparta la cebolla.

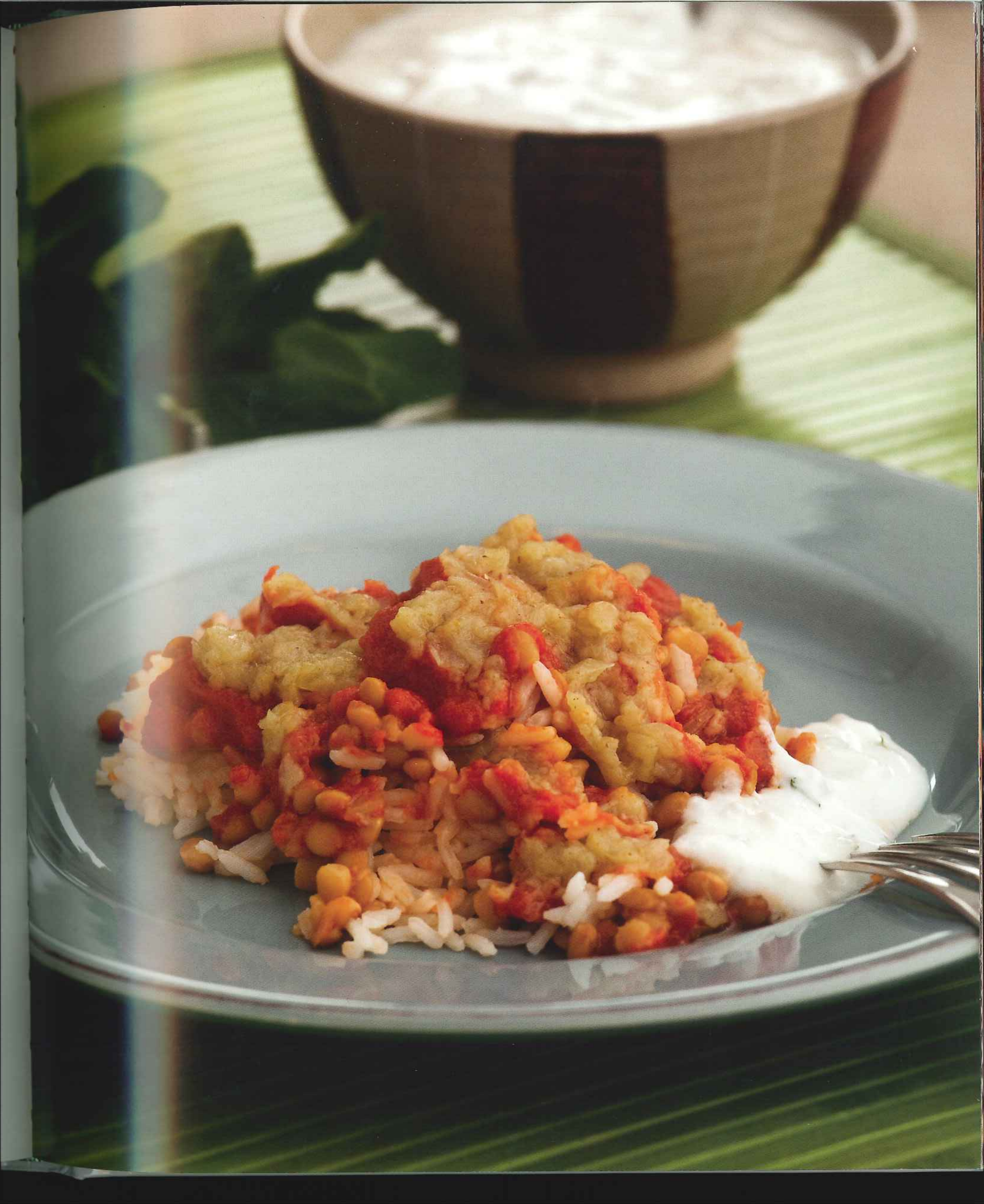
4. Mezcle los yogures y la menta picada en un cuenco. Sirva las lentejas con el yogur.

Receta facilitada por Elisabeth Sánchez Blake.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
435 kcal / 1817 kJ	54,97 g	11,16 g	18,89 g

Arroz con lentejas al estilo egipcio - *Kusherie* →



Arroz árabe con fideos



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 dientes de ajo
½ pimiento rojo
1000 g de agua
2 cucharaditas de sal
150 g de fideos gruesos
50 g de mantequilla
30 g de aceite de oliva virgen extra
150 g de arroz de grano corto
75 g de pasas de Corinto
100 g de nueces pacanas
Pimienta negra recién molida

1. Ponga en el vaso los ajos y programe **4 seg/vel 7**.

2. Agregue el pimiento y trocee **3 seg/vel 4**.

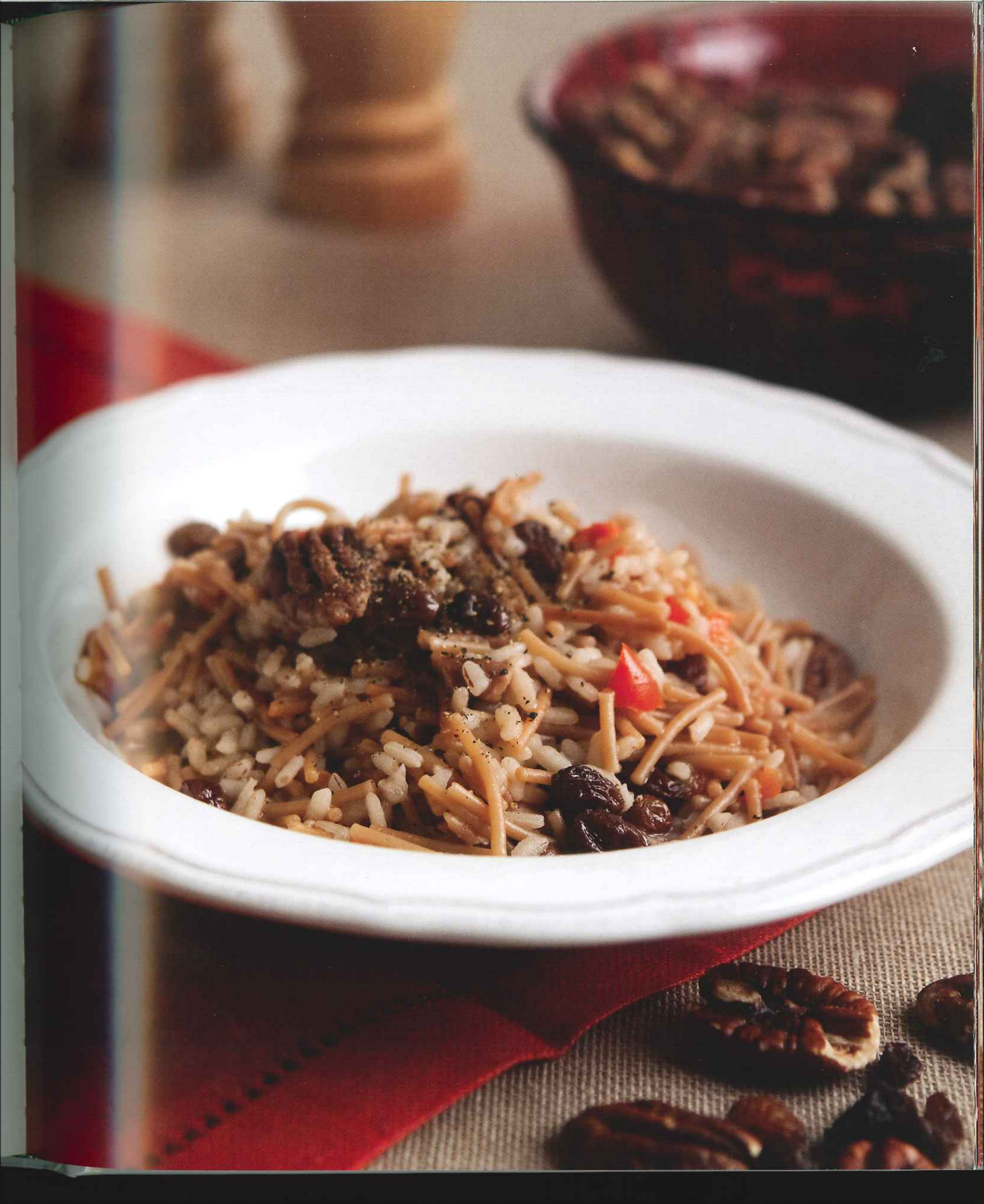
3. Vierta el agua y la sal y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

4. Mientras tanto, caliente en una sartén la mantequilla con el aceite y dore los fideos. Tienen que quedar tostados.

5. Incorpore al vaso los fideos con todo el aceite y el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel 1**. Cuando queden 10 minutos para terminar el tiempo programado, agregue por el bocal las pasas y las nueces. Vuelque en una fuente, espolvoree con pimienta, deje reposar 2 minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
639 kcal / 2670 kJ	69,51 g	11,75 g	34,85 g



Arroz con verduras y cordero - Plov



Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

1 cucharadita de granos de pimienta negra
2 cucharaditas de semillas de comino
2 cucharaditas de semillas de cilantro
1 - 2 cucharaditas de sal
350 g de zanahoria cortada en trozos
50 g de manteca de cerdo
50 g de aceite de oliva virgen extra
400 g de carne de cordero cortada en trozos pequeños
500 g de cebolla cortada en juliana o en gajos finos
1 cabeza de ajos
250 g de arroz vaporizado
750 g de caldo de verduras hirviendo
2 cucharadas de arándanos rojos deshidratados

1. Ponga en el vaso la pimienta, los cominos, el cilantro y la sal. Pulverice **20 seg/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.
2. Ponga la zanahoria y ralle **4 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.
3. Caliente en el vaso la manteca y el aceite **3 min/Varoma/vel 1**.
4. Sofría el cordero durante **10 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Vuelque en el cestillo colocado sobre un bol y deje escurrir bien. Vuelva a poner en el vaso el líquido recogido. Reserve el cordero.
5. Agregue la cebolla y la cabeza de ajos y programe **10 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
6. Incorpore la mezcla de especias reservada y programe **1 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
7. Añada la zanahoria y la carne reservadas y el arroz. Programe **3 min/Varoma/↺/vel 🥄**.
8. Vierta el caldo y programe **13 min/100°/↺/vel 🥄**. Vuelque en una fuente, deje reposar, decore con los arándanos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
568 kcal / 2375 kJ	34,86 g	18,95 g	39,22 g



Pudin de arroz Bil halib (Irán)



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

750 g de leche
100 g de arroz bomba
1 pellizco de sal
1 palo de canela
1 cucharadita de maicena
30 g de agua de azahar
½ cucharadita de extracto de vainilla
50 g de nata
130 g de azúcar
1 cucharada de mantequilla
50 g de pistachos troceados para espolvorear

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso la leche, el arroz, la sal y la canela. Programe **35 min/90°/vel 1**.

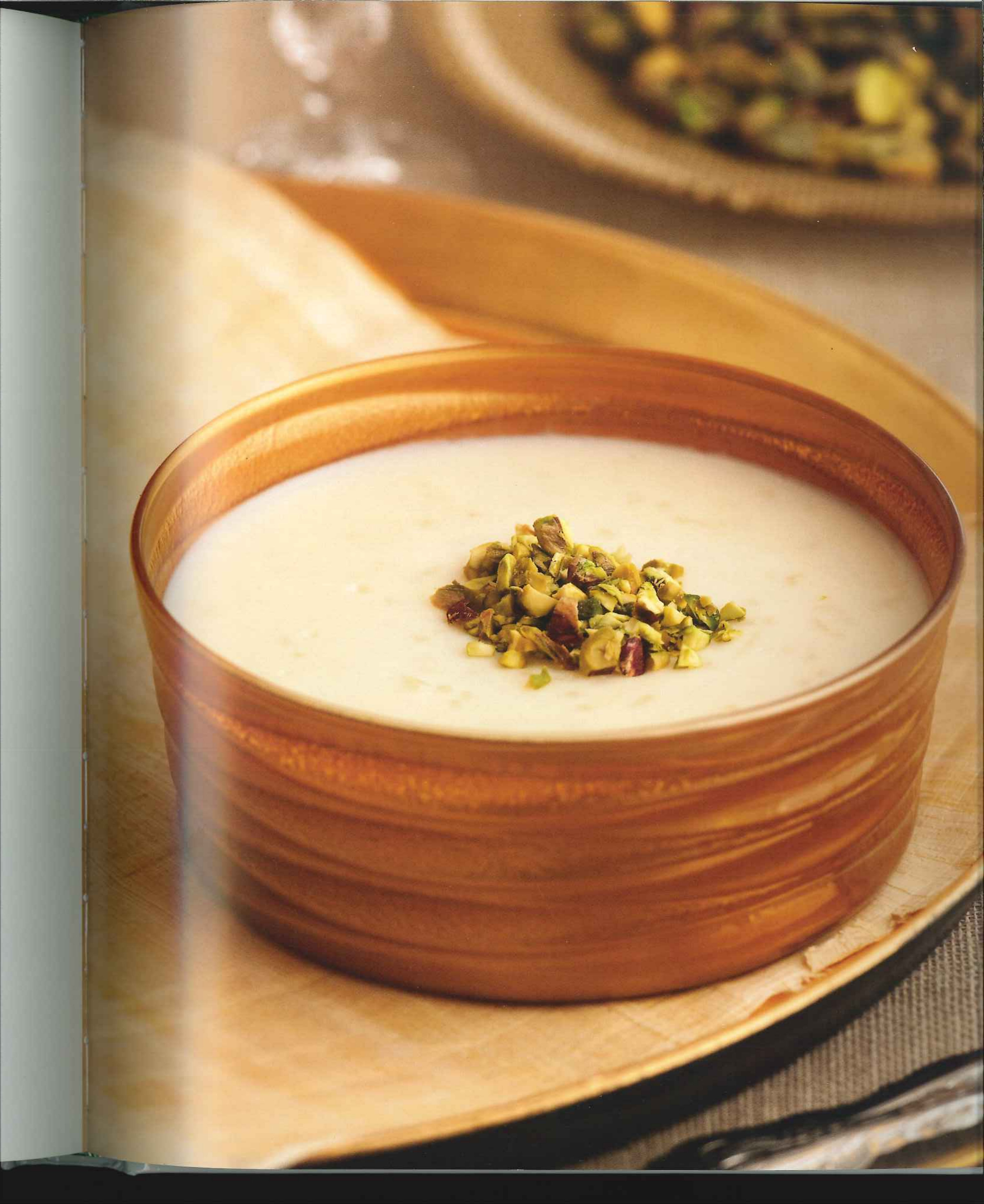
2 Mezcle la maicena con el agua de azahar y la vainilla en un bol pequeño y añádalo al vaso junto con la nata, el azúcar y la mantequilla. Programe **7 min/90°/vel 1**. **Retire la mariposa** y el palo de canela y vierta el pudin en los boles.

3 Deje enfriar y sirva espolvoreado con los pistachos picados.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
308 kcal / 1286 kJ	42,79 g	6,90 g	12,08 g

Pudin de arroz - *Bil halib* →



Decididamente, el arroz es originario de las regiones tropicales del sudeste asiático y existen vestigios neolíticos de su recogida que llevan a pensar que el cultivo y consumo generalizado se inició en Lahuradewa, India, sobre el 9.000 a.C., siendo los granos de arroz la referencia principal del asentamiento neolítico más antiguo del sur de Asia. Las plantaciones organizadas de mayor escala encontradas hasta la fecha datan de 5.000 a.C. en China, donde se crearían, curiosamente, los primeros helados a base de una cocción suave de leche y arroz sobre el 1.500 a.C. Hoy es el alimento básico de seis de cada diez personas sobre la faz de la Tierra, la mayor parte en China e India, respectivamente los dos principales productores del mundo, seguidos de Bangladés, Vietnam, Tailandia, Indonesia, Birmania y Filipinas. En Asia, el cultivo del arroz es la principal actividad humana y en algunos países el cereal representa el 70% de las calorías que se ingieren. Las cocinas de la cuenca del Pacífico relacionan la culinaria del arroz con el pescado y las verduras. En Japón, donde se emplea para destilar alcoholes y fermentar cerveza, el *onigiri* (bola de arroz) y los cuencos de arroz están tan presentes en las mesas como el pan en occidente, siendo además la base del popular *sushi*. En India, la extensión y la diversidad étnica y religiosa han propiciado una gastronomía diversa. En el norte se emplean más productos lácteos o caldos, mientras que en el sur la alimentación gira en torno al arroz. La cocina china también ofrece recetas de lo más variadas con técnicas atípicas en el manejo del arroz, como su fritura, la emulsión glutinosa o el especiado, "durmiendo" los granos secos en plantas aromáticas. En la mesa, es habitual que el arroz se coma rápidamente, con palillos o con la mano, sin que sea de mala educación ni deshonra, estrujarlo o dejar caer granos al suelo. Es tan relevante su consumo en Asia, que en idiomas como el chino o el japonés, la palabra "arroz" es sinónimo de acepciones de los términos "comida", "comer", "agricultura" o "alimentación".



Arroces de Asia

Sopa de arroz



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

20 g de jengibre fresco pelado
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
1250 g de agua
1 cucharadita de sal
100 g de arroz
1 cucharada de perejil picado para decorar

1 Ponga en el vaso el jengibre y los ajos y trocee **3 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los restos de jengibre y ajo de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Vierta el aceite en el vaso y sofría **7 min/100°/vel 1**.

3 Añada el agua, la sal y el arroz y programe **20 min/100°/⟲/vel** ⫰. Vierta la sopa en una sopera, espolvoree con perejil picado y sirva bien caliente.

Nota: Es un plato muy ligero, ideal para personas convalecientes o inapetentes.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
134 kcal / 558 kJ	13,11 g	1,26 g	8,46 g



Arroz asiático con verduras

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Para el recipiente Varoma
1 pimiento verde cortado en juliana
½ pimiento rojo cortado en juliana
250 g de champiñones laminados
120 g de zanahoria cortada en juliana

Arroz blanco
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 dientes de ajo
800 g de agua
10 g de sal
350 g de arroz

Para el sofrito
1 diente de ajo
1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado
1 rama de apio pequeña
70 g de aceite de oliva virgen extra
70 g de beicon cortado en tiras
200 g de cebolla cortada en juliana
200 g de brotes de soja
100 g de salsa de soja
½ cucharadita de curry *en polvo*
1 pellizco de colorante
1 pellizco de pimentón
1 pellizco de pimienta de cayena molida

1 Coloque los pimientos en el recipiente Varoma, y los champiñones y las zanahorias en la bandeja superior. Tape y reserve.

Arroz blanco

2 Ponga en el vaso el aceite y los ajos. Programe **5 min/100°/vel 2**.

3 Agregue el agua y la sal. Introduzca el cestillo con el arroz en el vaso y programe **16 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 1 ó 2 veces durante la cocción. Cuando falten 8 minutos para terminar el tiempo programado, sitúe el recipiente Varoma con las verduras en su posición. Las verduras deben quedar *al dente*.

4 Vierta el arroz en un bol grande y reserve. Deje las verduras en el recipiente Varoma para que escurran todo el líquido.

Sofrito

5 Ponga en el vaso el ajo, el jengibre y el apio. Ralle **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

6 Vierta el aceite en el vaso y programe **2 min/Varoma/vel 1**.

7 Incorpore el beicon y sofría **5 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

8 Agregue la cebolla y las verduras ralladas reservadas en el paso 5. Programe **5 min/Varoma/↺/vel 1**.

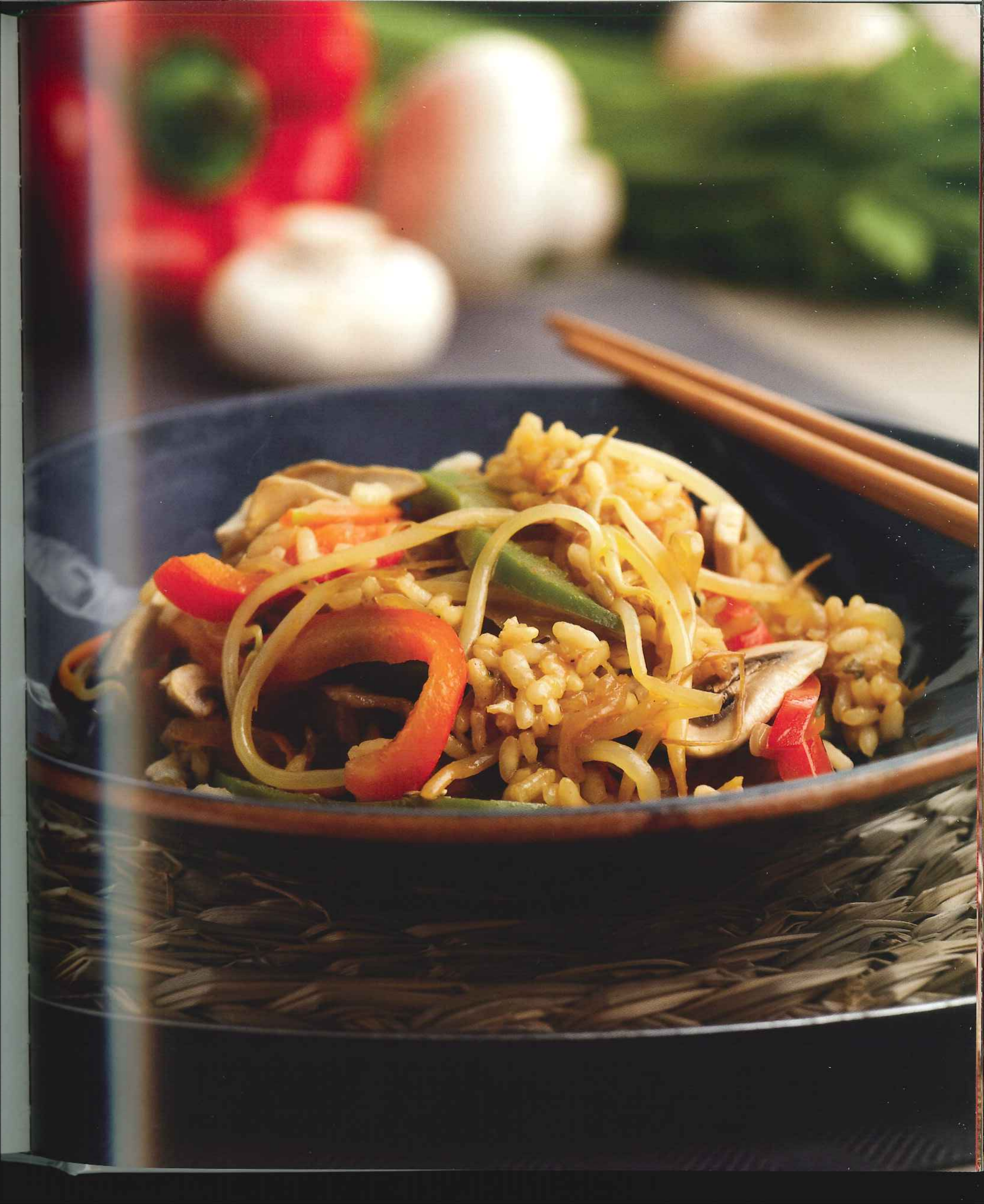
9 Añada los brotes de soja, la salsa de soja, el *curry*, el colorante, el pimentón y la cayena. Rehogue **3 min/Varoma/vel 1**.

10 Vierta en el bol sobre el arroz, agregue las verduras del Varoma y mezcle con la espátula. Sirva como plato único o como acompañamiento.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
476 kcal / 1990 kJ	52,24 g	10,16 g	25,18 g

Arroz asiático con verduras →



Arroz asiático con huevos

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 8 raciones)

Crujiente de beicon
250 g de beicon en lonchas

Sofrito
1 cebolla mediana
3 zanahorias medianas
50 g de aceite de oliva

Huevos revueltos
1 chorrito de aceite
3 huevos
1 cucharadita de sal

Arroz
50 g de aceite de oliva virgen extra
2 - 3 dientes de ajo
350 g de arroz basmati
1 cucharada de sal
800 g de agua

Crujiente de beicon

1 Coloque 2 ó 3 hojas de papel de cocina en un plato y disponga encima 4 ó 5 lonchas de beicon. Cúbralas con 2 ó 3 hojas de papel de cocina y vuelva a colocar 4 ó 5 lonchas de beicon, cubriéndolas finalmente con papel de cocina.

2 Introduzca el plato en el microondas durante unos minutos a la máxima potencia (tiene que quedar crujiente; dependiendo de la potencia del microondas puede tardar más o menos tiempo).

3 Retire el beicon del microondas, póngalo en el vaso y trocee programando **4 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

Sofrito

4 Ponga en el vaso la cebolla y las zanahorias partidas en trozos grandes y programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

5 Añada el aceite y programe **7 min/Varoma/vel** ⟲. Retire del vaso a un recipiente grande y reserve.

Huevos revueltos

6 Ponga un chorrito de aceite en una sartén caliente, añada los huevos y la sal y muévalos continuamente hasta que estén cuajados.

7 Sin lavar el vaso, ponga los huevos revueltos y programe **2 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve junto con la zanahoria y la cebolla.

Arroz

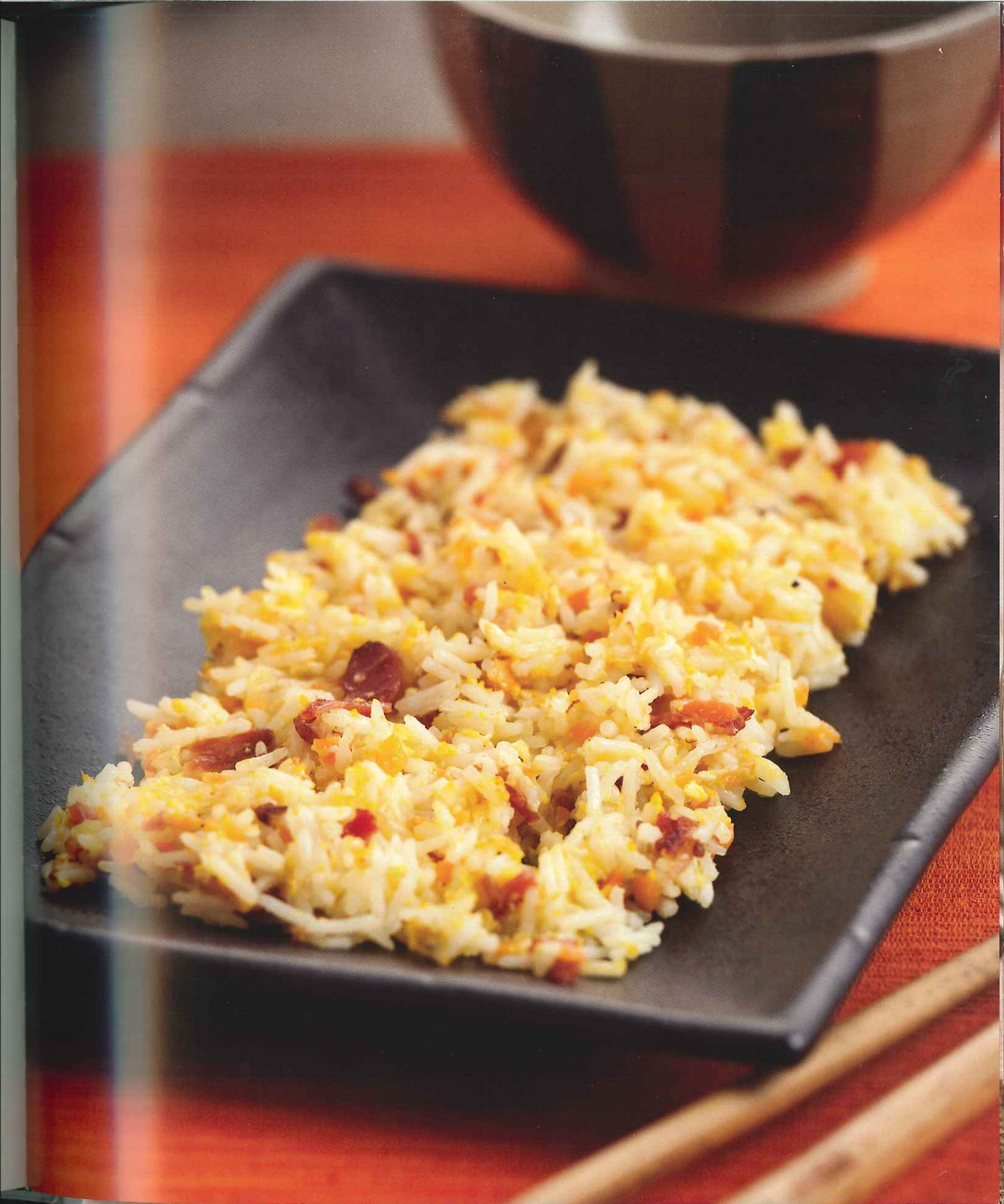
8 Sin lavar el vaso, incorpore el aceite y los ajos. Introduzca el cestillo con el arroz basmati y la sal y vierta encima el agua. Programe **20 min/Varoma/vel 5**. Remueva el arroz con la espátula 2 ó 3 veces a lo largo de la cocción.

9 Cuando acabe el tiempo programado, retire el cestillo y vuelque el arroz 0cuidado y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
431 kcal / 1804 kJ	38,26 g	13,84 g	24,79 g

Arroz asiático con huevos →



Arroz basmati de acompañamiento (India)



Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

1000 g de agua
400 g de arroz basmati *(de 50 a 70 g por persona) o de arroz de grano largo*
1 cucharadita de sal
*1 cucharada de mantequilla (*ghee*) o de aceite de girasol*

1 Vierta el agua en el vaso, introduzca el cestillo con el arroz y agregue la sal. Programe **20 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

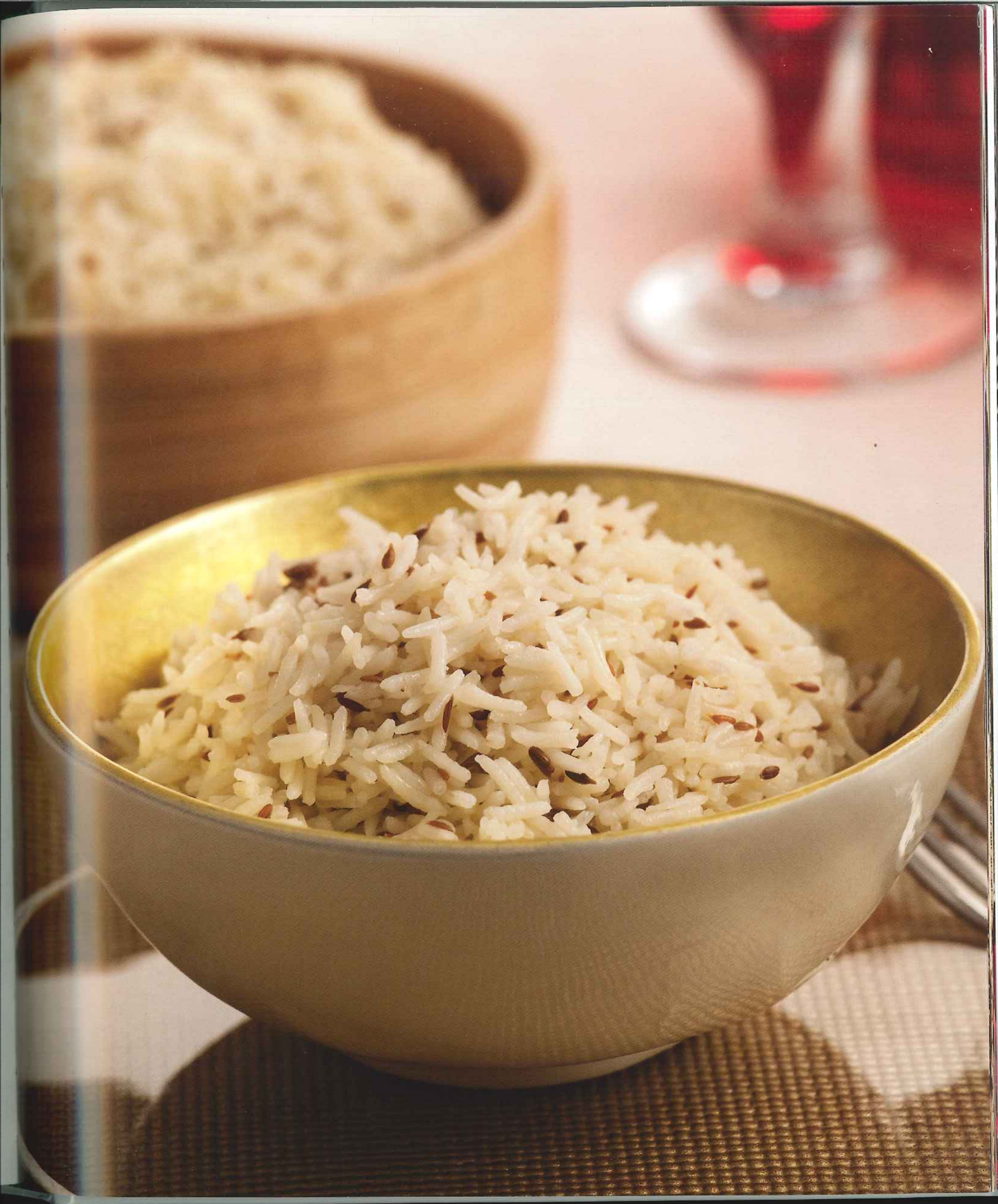
2 Ponga la mantequilla en un bol grande y reserve. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz y vuélquelo en el bol. Mezcle con la espátula y sirva.

Sugerencia: Si utiliza arroz integral, ponga 1250 g de agua y 400 g de arroz y programe **35-40 min/Varoma/vel 4**.

Variante: Arroz *basmati* con aroma de comino: Espolvoree 2 cucharaditas de comino sobre el arroz en el paso 1.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
241 kcal / 1008 kJ	50,83 g	4,57 g	2,16 g



Arroz al eneldo (India)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

200 g de arroz basmati
60 g de aceite de girasol
2 vainas de cardamomo verdes (sólo las semillas interiores)
½ - 1 chile verde picado fino (opcional)
Sal
800 g de agua
1 ramillete de eneldo fresco picado (reserve un poco para decorar)

1 Ponga el aceite en el vaso y caliente **3 min/Varoma/vel 1**.

2 Añada los cardamomos y el chile y programe **1 min/Varoma/vel 1**.

3 Coloque el cestillo en el vaso y vierta el agua y la sal. Programe **8 min/100°/vel 1**.

4 Incorpore por el bocal el arroz escurrido y el eneldo y programe **10 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Vuelque en una fuente, decore con eneldo y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
304 kcal / 1272 kJ	38,12 g	3,42 g	15,36 g

Arroz al eneldo →



Arroz basmati *al azafrán (India)*



Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

40 g de mantequilla o de aceite de girasol
1 sobre de hebras de azafrán
1 pellizco de colorante alimentario
2 vainas de cardamomo
3 clavos
1 pellizco de sal de hierbas (opcional)
1 pellizco de pimienta recién molida
1000 g de caldo de ave o de agua con 1 cucharadita de sal
350 g de arroz basmati
1 palo de canela

1 Ponga en el vaso la mantequilla, el azafrán, el cardamomo, los clavos, la sal de hierbas y la pimienta. Programe **3 min/100°/vel 1**.

2 Añada el caldo, introduzca el cestillo con el arroz y el palo de canela y programe **15 min/100°/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz y vuélquelo en una fuente. Sirva caliente.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
370 kcal / 1545 kJ	66,72 g	6,05 g	8,98 g

Arroz *basmati* al azafrán →



Arroz basmati con aliño de especias (India)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

Aliño de especias (*tarka*)
200 g de cebolla cortada en cuartos
*30 g de mantequilla clarificada (*ghee*)*
2 palos de canela
6 vainas de cardamomo (sólo las semillas interiores)
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de semillas de cilantro

Arroz
1000 g de agua
400 g de arroz basmati *(de 50 a 70 g por persona)*
1 cucharadita de sal marina

Aliño de especias

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los restos de cebolla de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada la mantequilla, la canela, las semillas de los cardamomos, las semillas de comino y las semillas de cilantro y programe **8 min/Varoma/vel 1** con el cubilete puesto para retener el aroma. Vierta la mezcla en un bol grande y reserve.

Arroz

3 Sin lavar el vaso, vierta el agua, introduzca el cestillo con el arroz y agregue la sal. Programe **15 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva 2 ó 3 veces durante la cocción. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz y vuélquelo en el bol con el aliño reservado. Con ayuda de la espátula mezcle y sirva.

Variante: Si utiliza arroz integral, ponga 1250 g de agua y 400 g de arroz y programe **35-40 min/Varoma/vel 2½**. Suba la velocidad a **vel 4** si el agua hirviendo sale por el bocal.

Información adicional: La mantequilla clarificada es mantequilla calentada a fuego muy lento, a la que se le van retirando los posos y espuma dejando sólo la materia grasa translúcida. Es la grasa básica utilizada en la cocina india.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
277 kcal / 1159 kJ	53,61 g	5,11 g	4,70 g

Arroz *basmati* con aliño de especias →



Arroz y verduras con especias - Biryani (India)



Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de espera: 5 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

5 - 6 dientes de ajo
1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado
80 g de aceite de girasol
2 hojas de laurel
3 - 4 vainas de cardamomo (sólo las semillas del interior)
½ cucharadita de cominos
1 cucharada de semillas de amapola
4 clavos
200 g de cebolla cortada en juliana
1 cucharada de curry *en polvo*
½ - 1 cucharadita de pimentón picante
1 - 2 cucharaditas de sal
2 - 3 zanahorias cortadas en rodajas finas
1 calabacín pequeño cortado en rodajas
4 - 5 ramilletes de brócoli
70 g de guisantes (pueden ser congelados)
670 g de agua
300 g de arroz basmati

1 Ponga en el vaso los ajos y el jengibre y programe **4 seg/vel 6**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el aceite, el laurel, los cardamomos, los cominos, las semillas de amapola y los clavos. Programe **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Agregue la cebolla y programe **5 min/Varoma/vel** ⩿.

4 Añada la mezcla de ajo y jengibre reservada, el *curry*, el pimentón picante, la sal y las zanahorias y programe **2 min/100°/⟲/vel** ⩿.

5 Incorpore el calabacín, el brócoli y los guisantes y programe **3 min/100°/⟲/vel** ⩿.

6 Agregue el agua y programe **5 min/Varoma/⟲/vel** ⩿.

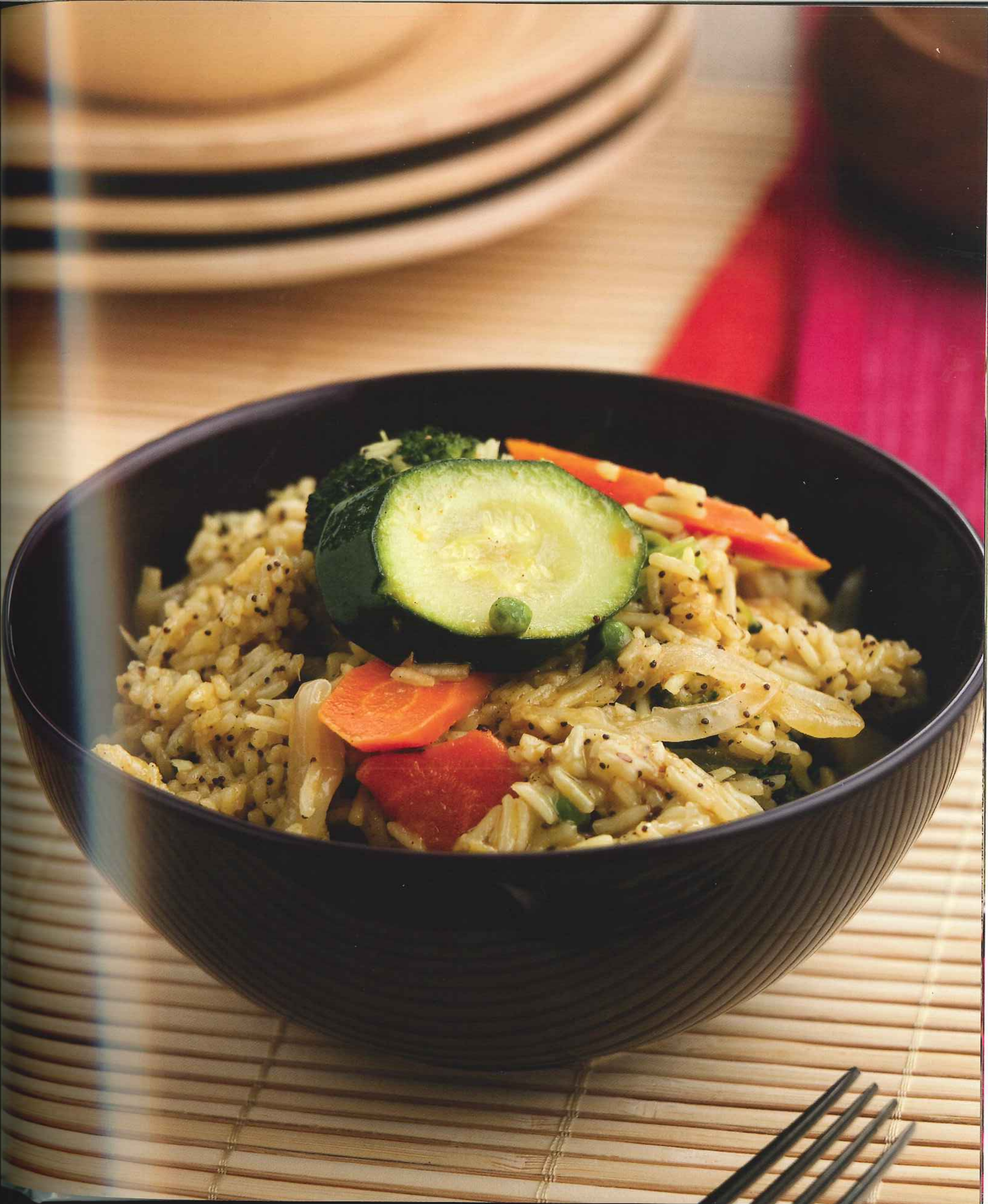
7 Por último, incorpore el arroz y programe **9 min/100°/⟲/vel** ⩿. Deje reposar 5 minutos en el vaso, vuelque en una fuente y sirva.

Sugerencia: Puede servir el arroz acompañado de rodajas de tomate fresco y de yogur mezclado con cilantro picado.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
352 kcal / 1473 kJ	49,11 g	6,51 g	14,44 g

Arroz y verduras con especias - *Biryani* →



Arroz basmati *al aroma de jengibre* y lemon grass *(Tailandia)*



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 10 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

2 trozos pequeños de jengibre fresco (de 2 cm aprox.)
1 trozo pequeño de lemon grass *fresco o seco*
700 g de agua
1 cucharadita de sal
300 g de arroz mezcla especial ensaladas (salvaje, rojo, vaporizado)

1 Ponga en el vaso el jengibre y el *lemon grass* y programe **4 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los restos de jengibre y de *lemon grass* de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Añada el agua, la sal y el arroz. Programe **10 min/Varoma/⟲/vel 1**. Deje reposar en el vaso cerrado durante 10 minutos para que se termine de cocinar. Vuelque en un bol y sirva.

Sugerencia: Si va a utilizar el arroz para una ensalada, aclárelo en el cestillo con agua fría y déjelo escurrir.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
170 kcal / 709 kJ	38,12 g	3,42 g	0,37 g



Piña rellena de arroz Kao pad (Tailandia)



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

800 g de agua
1 cucharadita de sal
200 g de arroz de grano largo o basmati
1 piña natural
1 tortilla francesa de 3 huevos
40 g de aceite de girasol
200 g de pechuga de pollo cortada en trozos
150 g de cebolla cortada en juliana
100 g de pimiento rojo cortado en tiras
40 g de salsa de soja
100 g de anacardos
1 chile rojo fresco sin semillas cortado en rodajas finas (opcional) o un pellizco de pimienta de cayena en polvo
1 cucharada colmada de cilantro fresco picado o de perejil

1 Ponga en el vaso el agua y la sal e introduzca el cestillo con el arroz. Programe **20 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva 3 ó 4 veces el arroz durante el tiempo de cocción.

2 Mientras tanto, parta la piña por la mitad y vacíe cada mitad. Reserve las mitades para la presentación y corte los trozos de pulpa con el jugo que suelte. Bata los huevos y, en una sartén con un chorrito de aceite, haga una tortilla redonda cuajada por ambos lados. Corte la tortilla en tiras y reserve.

3 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo con el arroz. Vuélquelo en un bol y reserve.

4 Vacíe el vaso y vierta el aceite. Programe **2 min/Varoma/vel 1** para calentarlo.

5 Añada el pollo y sofría **3 min/Varoma/vel 🥄**.

6 Incorpore la cebolla y el pimiento rojo y programe **3 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

7 Agregue la salsa de soja y programe **2 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

8 Ponga en el vaso el arroz cocido, los trozos de piña y los anacardos. Mezcle para integrar los sabores **2 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

9 Agregue las tiras de tortilla y rellene con la mezcla las mitades de piña. Decore con el chile y el cilantro espolvoreado y sirva.

Sugerencia: Resulta un buen plato vegetariano si se suprime el pollo.

Variante: Puede añadir langostinos cocidos.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
478 kcal / 1969 kJ	50,91 g	19,67 g	21,69 g

Piña rellena de arroz - *Kao pad* →



Nasi Goreng (*Malasia e Indonesia*)


Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

Aliño *Goreng*
2 - 3 dientes de ajo
80 g de cebolla
1 ramita de cilantro fresco (sólo las hojas)
1 trozo pequeño de jengibre fresco pelado
1 trozo pequeño de tallo de apio
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas
1 cucharadita de extracto de buey
10 g de aceite de sésamo
½ cucharadita de 5 especias chinas (comino, anís estrellado, flor de pimienta, canela, regaliz y semillas de cilantro)
30 g de salsa de soja (mejor dulce)
1 cucharada de azúcar moreno

Verdura y carne
1 puerro cortado en juliana o en aros
1 pimiento rojo cortado en tiras
300 g de filetes de pollo cortados en tiras de 1 cm

Arroz *basmati*
1 diente de ajo
30 g de aceite de sésamo
800 g de agua
1 cucharadita de sal
300 g de arroz basmati
3 cucharadas de salsa tailandesa de chiles agridulce
4 cucharadas de cebolla frita

Aliño *Goreng*

1 Ponga en el vaso los ajos, la cebolla, el cilantro, el jengibre, el apio y las semillas de sésamo y programe **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje la mezcla hacia las cuchillas.

2 Agregue el extracto de buey, el aceite y la mezcla de 5 especias. Programe **4 min/Varoma/vel 1**.

3 Agregue la soja y el azúcar moreno y programe **2 min/Varoma/vel 1**. Vuelque en un bol y añada el pollo, el puerro y el pimiento. Deje marinar mientras cuece el arroz.

Arroz *basmati*

4 Sin lavar el vaso, ponga el ajo y el aceite y programe **3 seg/vel 7**. A continuación, sofría **3 min/Varoma/vel 1**.

5 Agregue el agua y la sal e introduzca el cestillo en su posición. Programe **6 min/Varoma/vel 1**.

6 Vierta el arroz por el bocal y programe **13 min/Varoma/vel 4**. Con la muesca de la espátula, extraiga el cestillo y vuelque el arroz en un bol grande.

7 Vacíe el vaso. Ponga en el vaso el puerro, el pimiento y el pollo con toda la salsa y programe **8 min/Varoma/↺/vel 1** sin poner el cubilete.

8 Mezcle el contenido del vaso con el arroz. Sirva acompañado de la salsa de chiles y la cebolla frita.

Sugerencia: Puede añadir langostinos.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
571 kcal / 2385 kJ	67,02 g	21,18 g	24,20 g

Nasi Goreng →



Arroz para sushi (Japón)

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de espera: 5-10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

500 g de agua (para el vapor)
300 g de arroz jazmín o bomba
380 g de agua (para el arroz)
3 trozos pequeños de alga
kombu *para aromatizar*
el arroz (opcional)

1 Prepare el aliño para el arroz siguiendo las indicaciones de la receta. Deje enfriar y reserve.

2 Moje un rectángulo de papel de hornear de aproximadamente 40 x 30 cm, escúrralo bien y cubra con él la bandeja del recipiente Varoma. Reserve.

3 Vierta el agua en el vaso y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Mientras se calienta el agua, ponga el arroz dentro del cestillo y lávelo con abundante agua fría, aclarándolo varias veces hasta que el agua salga bien clara. Según el tipo de arroz, esto puede suponer hasta más de 10 lavados. Este paso es **muy importante** para conseguir la textura del arroz de *sushi*, al igual que el reposo, que forma parte de la cocción en sí.

5 Cuando acabe el tiempo programado, coloque el recipiente Varoma en su posición y ponga el arroz en la bandeja (encima del papel), distribuyéndolo de manera uniforme. Pulse la **función balanza**, vierta sobre el arroz 380 g de agua y los trozos de alga *kombu*. Tape el recipiente Varoma y programe **18 min/Varoma/vel 2**. Es importante no levantar la tapa durante la cocción.

6 Retire el recipiente Varoma sin levantar la tapa y deje reposar durante 5-10 minutos.

7 Vuelque el arroz en un recipiente no metálico (preferentemente de madera). Con la ayuda de la espátula, mueva el arroz de forma delicada para airearlo y ayudar a que enfríe por igual. Puede abanicarlo, que es la forma tradicional de enfriarlo. Mientras lo mueve, vierta poco a poco 6 cucharadas del aliño de vinagre sobre el arroz repartiendo con mucho cuidado el líquido por toda la mezcla. El resultado debe ser glutinoso y a la vez brillante.

Sugerencia: Este arroz es la base para los rollitos *maki* de alga *nori*, las bolitas de forma de croqueta *nigiri*, los conos *temaki* de alga *nori*, etc. También se puede servir con unas verduritas salteadas, gambas, tortilla... como "ensalada" de arroz o simplemente utilizarlo como acompañamiento de platos con un toque oriental.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
337 kcal / 1407 kJ	57,18 g	11,43 g	0,57 g

Aliño del arroz para sushi - Amazu



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
(para 360 g)

240 g de vinagre de arroz
80 g de azúcar
40 g de sal

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **4 min/80°/vel 2**. Vierta en un tarro, deje enfriar y reserve en el frigorífico.

Sugerencia: Este aliño se conserva varios meses en el frigorífico. Es conveniente tenerlo preparado porque debe utilizarse frío.



Arroz para *sushi* y aliño del arroz para *sushi - Amazu*

Valores Nutricionales (por receta)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
395 kcal / 1650 kJ	81,44 g	0,48 g	0,00 g

Sushi y sus presentaciones (Japón)



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 30 unidades)

4 - 5 láminas de alga nori
1 receta completa de arroz para sushi pág. 194

Relleno (a elegir)
Pescado y marisco fresco variado especial sushi *(cortado en tiras o láminas) o palitos de cangrejo, huevas de salmón, etc.*
Verduras variadas cortadas en bastones (zanahoria, pepino, aguacate, etc.)
1 huevo cuajado en tortilla
Pasta wasabi
Mayonesa (opcional)

Acompañamientos
Salsa de soja
Jengibre encurtido dulce cortado en láminas muy finas
Pasta wasabi
Rábano daikon *rallado*

Maki sushi

- Sobre la esterilla de bambú ponga una lámina de alga *nori*, con la parte más rugosa hacia arriba.
- Extienda el arroz sobre el alga en una capa fina y deje sin cubrir dos bordes, con un margen de un dedo el más cercano a nosotros, y de cuatro dedos el más alejado.
- Coloque en el centro las láminas o bastones del ingrediente elegido y sazone con un poco de *wasabi* y/o mayonesa.
- Con la ayuda de la esterilla, vaya enrollando haciendo para ello una ligera presión y termine humedeciendo el borde de la lámina para sellar el rollo.
- Corte el rollo en cuatro o cinco porciones con un cuchillo humedecido.
- Repita el proceso con todas las láminas de alga *nori*.

Temaki sushi

- Ponga una capa de arroz para *sushi* sobre un cuadrado de alga *nori* de 10x10 cm.
- Coloque el relleno elegido en diagonal y forme un cucurucho desde uno de los extremos de la diagonal.

Este *sushi* se come con la mano al ser demasiado grande para utilizar los palillos.

Nigiri sushi

- Coja una porción de arroz para *sushi* con la palma de la mano y moldee en forma de croqueta.
- Ponga una pizca de *wasabi* sobre la croqueta y coloque encima una lámina del pescado elegido.
- Si lo desea, puede poner una tira de alga *nori*, a modo de cinturón, para mantener el pescado en su sitio.

Inari sushi

Este *sushi* se presenta en una especie de saco pequeño de tofu frito, relleno de arroz de *sushi* y otros ingredientes.

Edomae sushi

Distribuya el arroz de *sushi* en los cuencos hasta llenar dos tercios y coloque por encima los ingredientes a su gusto, mezclando formas y colores.



Sushi y sus presentaciones

Acompañamientos: Sirva el *sushi* acompañado de salsa de soja, un poco de pasta de *wasabi*, una flor de láminas de jengibre encurtido y rábano *daikon* rallado.

El comensal puede añadir la cantidad de *wasabi* (picante) que desee a la salsa de soja y tomar un poco de jengibre encurtido entre cada tipo de *sushi* para cambiar el sabor.

Al ser pescado y marisco crudo, previamente congelado, es conveniente mantenerlo en el frigorífico y utilizarlo en el día.

Valores Nutricionales (por unidad de *sushi* básico, sin relleno ni acompañamiento)

Energía	Glúcidos	Proteínas	Grasas
42 kcal / 176 kJ	9,36 g	0,91 g	0,11 g

Hojas de col china rellenas de arroz con hierbas aromáticas y huevos (Japón)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

100 g de aliño para sushi (receta pág. 195)
12 - 14 cucharadas de arroz para sushi (receta pág. 194)
30 g de hierbas frescas variadas (perejil, cilantro, menta, cebollino, etc.)
1 chorrito de aceite de girasol
3 huevos
2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
400 g de agua para el vapor
12 - 14 hojas de col china sin el grueso del nervio central
Salsa de soja (para servir)

1 Prepare el aliño para *sushi* y el arroz para *sushi* siguiendo las indicaciones de las recetas. Ponga el arroz en un bol grande, riegue con el aliño, deje enfriar y reserve.

2 Ponga en el vaso las hierbas bien limpias y secas y trocee **5 seg/vel 5**. Vuelque encima del arroz y reserve.

3 En una sartén engrasada con el aceite, haga una tortilla con los huevos batidos, de manera que quede bien cuajada. Póngala en el vaso y trocee **1 seg/vel 4**. Añada los trozos de tortilla al arroz. Agregue las semillas de sésamo y, con ayuda de la espátula, mezcle todo y reserve.

4 Vierta el agua en el vaso, sitúe el recipiente Varoma en su posición con las hojas de col china y programe **10 min/Varoma/vel 1**. Compruebe que las hojas de col están tiernas y se pueden doblar sin romperse. De no ser así, cámbielas de posición y programe unos minutos más.

5 Coloque sobre la superficie de trabajo una hoja de col, y ponga en el centro de la misma una cucharada de la mezcla de arroz. Doble los extremos de cada lado de forma que se superpongan sobre el arroz y luego enrolle con una ligera presión para formar cada paquete. Aunque no es necesario, puede sellarlos con un palillo. Sirva acompañados de salsa de soja.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
71 kcal / 298 kJ	6,50 g	3,10 g	3,62 g

Hojas de col china rellenas de arroz con hierbas aromáticas y huevos →



Sushi de calamares Ika sushi (Japón)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
(para 12 unidades)

12 cucharadas de aliño para sushi (receta pág. 194)
1 receta de arroz para sushi
2 calamares de 250-300 g cada uno
30 g de salsa de soja
1 trozo pequeño de jengibre fresco de 3 cm, rallado
2 cucharadas de cilantro fresco picado
60 g de guisantes cocidos o de judías verdes redondas cortadas en trozos

1 Primero haga el aliño para *sushi* y luego el arroz siguiendo las indicaciones de las recetas.

2 Limpie los calamares dejando las bolsas de los cuerpos enteras. Ponga en un bol todas las partes de los calamares (aletas, tentáculos y bolsa) y añada el aliño para *sushi* mezclado con la soja y el jengibre rallado. Deje macerar un mínimo de 30 minutos.

3 **Coloque la mariposa** en las cuchillas y ponga los calamares macerados con su aliño. Programe **4 min/Varoma/⟲/vel** ⸙. Retire del vaso y deje enfriar.

4 Pique a cuchillo los tentáculos y las aletas de los calamares y póngalos en un bol. Añada 2 ó 3 cucharadas de arroz para *sushi* ya cocido y frío. Agregue el cilantro picado, los guisantes o judías verdes y un poco de jengibre rallado. Mezcle todo bien y rellene las bolsas de los cuerpos. Deje reposar un mínimo de 30 minutos.

5 Corte con un cuchillo mojado los calamares en rodajas de 1 cm de grosor y sirva con salsa de soja.

Sugerencia: Esta receta es idónea para aprovechar un resto de arroz cocido para *sushi*.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
30 kcal / 124 kJ	0,67 g	3,50 g	0,40 g

Sushi de calamares -*Ika sushi* →



Arroz tres delicias (China)

Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

100 - 150 g de jamón york cortado en una loncha gruesa
2 zanahorias peladas y cortadas en 2 ó 3 trozos
1 tortilla francesa de 3 huevos
2 dientes de ajo
50 g de aceite de oliva virgen extra
300 g de arroz basmati
1 - 2 cucharaditas de sal
800 g de agua
100 g de guisantes (frescos o congelados)
100 g de gambas crudas medianas peladas

1 Ponga el jamón en el vaso y trocee **4 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Ponga las zanahorias en el vaso y programe **2 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve en otro bol.

3 Trocee la tortilla **2 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve con el jamón.

4 Ponga en el vaso los ajos y el aceite. Coloque en el vaso el cestillo con el arroz y añada la sal y el agua. Programe **15 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

5 Cuando acabe el tiempo programado, retire el cestillo utilizando la muesca de la espátula y reserve el caldo para cocer las verduras. Aclare el arroz con abundante agua fría, escúrralo y vuélquelo en un bol grande.

6 Ponga dentro del cestillo las zanahorias reservadas, los guisantes y las gambas e introdúzcalo en el vaso. Programe **10 min/Varoma/vel 2**.

7 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo del vaso. Vuelque su contenido sobre el arroz reservado, añada el jamón y la tortilla. Mezcle y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
354 kcal / 1482 kJ	42,76 g	15,51 g	13,48 g

Arroz tres delicias →



Arroz con leche de coco y mango (India)



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

70 g de arroz de grano corto
400 g de leche de coco
1 vaina de cardamomo (sólo las semillas del interior)
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 palo de canela pequeño
1 pellizco de sal
70 g de azúcar
1 - 2 cucharadas de coco rallado
1 mango maduro, pelado y cortado en láminas o trozos

1 Ponga en el vaso el arroz, la leche de coco, las semillas de cardamomo, la vainilla, el palo de canela y la sal. Programe **30 min/90°/↺/vel 1**.

2 Agregue el azúcar y programe **5 min/90°/↺/vel 1**.

3 Sirva templado o frío decorado con el coco rallado y el mango.

Sugerencia: Puede decorarlo con el coco rallado y tostado. Para ello tueste antes un poco el coco en el horno o en una sartén.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
240 kcal / 1003 kJ	5,98 g	5,08 g	41,47 g

Arroz con leche de coco y mango →



Dulces de arroz al vapor (Japón)

Tiempo de preparación: 35 min
Tiempo de espera: 12 h 15 min
Tiempo total: 12 h 50 min

INGREDIENTES
(para 24 unidades)

200 g de arroz jazmín o glutinoso
150 g de azúcar
130 g de leche de coco
2 cucharadas de arroz cocido
1 cucharada de levadura química
Colorante alimenticio (opcional)
600 g de agua para el vapor
50 g de coco rallado fresco para rebozar

1 Ponga el arroz a remojar en un bol con 250 g de agua durante un mínimo de 12 horas.

2 Ponga en el vaso el arroz escurrido, el azúcar, la leche de coco, el arroz cocido y la levadura. Programe **30 seg/vel progresiva 5-10**.

3 Si desea hacerlos de colores reparta la mezcla en 3 boles. Deje uno al natural, añada 3 ó 4 gotas de colorante diferente en los otros 2 boles y remueva bien.

4 Moje un rectángulo de papel de hornear de aproximadamente 40 x 30 cm, escúrralo bien y cubra con él la bandeja del recipiente Varoma. Vierta las mezclas sobre el papel haciendo tiras o capas de diferentes colores.

5 Ponga en el vaso el agua y sitúe el recipiente Varoma en su posición con la bandeja. Programe **30 min/Varoma/vel 1**. Deje reposar tapado durante 10 minutos. Abra y deje templar.

6 Desmolde, corte con un corta pastas y reboce con el coco rallado.



Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
69 kcal / 288 kJ	13,06 g	0,73 g	1,52 g

Dulces de arroz al vapor →



El arroz llegó al Caribe y Centroamérica con los conquistadores españoles, como parte de sus provisiones. Para su extensión por Estados Unidos -donde llegó procedente de Madagascar en el siglo XVII-, tuvieron una enorme influencia los esclavos de Senegambia, procedentes de África Occidental, cuya aportación fue muy apreciada por su conocimiento en el cultivo del cereal. Mientras que en Norteamérica se inundaban los campos en las plantaciones para efectuar el cultivo del arroz, donde hoy son inmensas las zonas de regadío con siembra "a voleo" desde avionetas, una peculiaridad de Sudamérica es la extensión progresiva de los cultivos de secano, llevados a cabo en valles fluviales después de que las aguas se retiran en las estaciones de crecida, un aprovechamiento de la espontaneidad telúrica de la naturaleza. El arroz es el alimento básico predominante en nueve países de América y puesto que el continente es una región deficitaria en cuanto a su producción, requiere importar grandes cantidades. En Brasil es un elemento fundamental de la *feijoada*, el plato nacional, y en Cuba es la base indiscutible de la dieta diaria, donde mezclado con frijoles negros en el característico "arroz congrí" genera un acopio inusitado y casi mágico de proteínas a la dieta popular. Aunque, precisamente, el célebre plato "arroz a la cubana" sea allí casi desconocido, pues su origen no es cubano, sino español y canario. En Estados Unidos, a pesar de producir sólo un 1% del total mundial cada año, si se instalara toda la cantidad cultivada en contenedores dispuestos en fila india, éstos sobrepasarían la distancia que separa Nueva York de Los Ángeles.



Arroces de América

Sopa de arroz salvaje y setas (Canadá)



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de remojo: 30 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

20 - 25 g de boletus *deshidratados*
750 g de agua
2 cucharadas de aceite de girasol
2 cucharadas de mantequilla
300 g de champiñones laminados
50 g de brandy
250 g de cebolla cortada en cuartos
2 dientes de ajo
150 g de tallo de apio cortado en rodajas de 0,5 cm
1 cucharada de tomillo fresco (sin tallos)
8 bolitas de pimienta negra
1 - 2 cucharaditas de sal
500 g de caldo de ave
300 g de arroz salvaje cocido (receta pág. 22)
50 g de nata

1 Remoje los *boletus* en un bol, cubiertos con 250 g de agua templada, durante 30 minutos. Escurra los *boletus* y reserve el agua de remojo.

2 Ponga en el vaso 1 cucharada de aceite y 1 cucharada de mantequilla. Programe **1 min/100°/vel 1**.

3 Agregue los champiñones y los *boletus* ya hidratados. Rehogue **6 min/100°/⟲/vel ⸸**.

4 Vierta el *brandy* y programe **2 min/Varoma/⟲/vel ⸸** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol. Vuelque en un bol y reserve.

5 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y los ajos y trocee **4 seg/vel 5**.

6 Agregue la otra cucharada de mantequilla y de aceite, el apio, el tomillo, la pimienta y la sal. Programe **7 min/100°/⟲/vel ⸸**.

7 Añada el agua de remojar reservada, el caldo y 500 g de agua. Programe **10 min/100°/⟲/vel 1**.

8 Incorpore las setas rehogadas reservadas y programe **5 min/100°/⟲/vel 1**.

9 Vierta la mitad del contenido del vaso en una sopera y triture la otra mitad **1 min/vel progresiva 5-10**.

10 Agregue al vaso el arroz cocido y la nata. Programe **3 min/100°/⟲/vel 1**.

11 Vuelque el contenido del vaso en la sopera con la sopa sin triturar, remueva y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
322 kcal / 1344 kJ	42,66 g	6,32 g	13,43 g

Sopa de arroz salvaje y setas →



Jambalaya (*EE.UU*)



Tiempo de preparación: 1 h
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

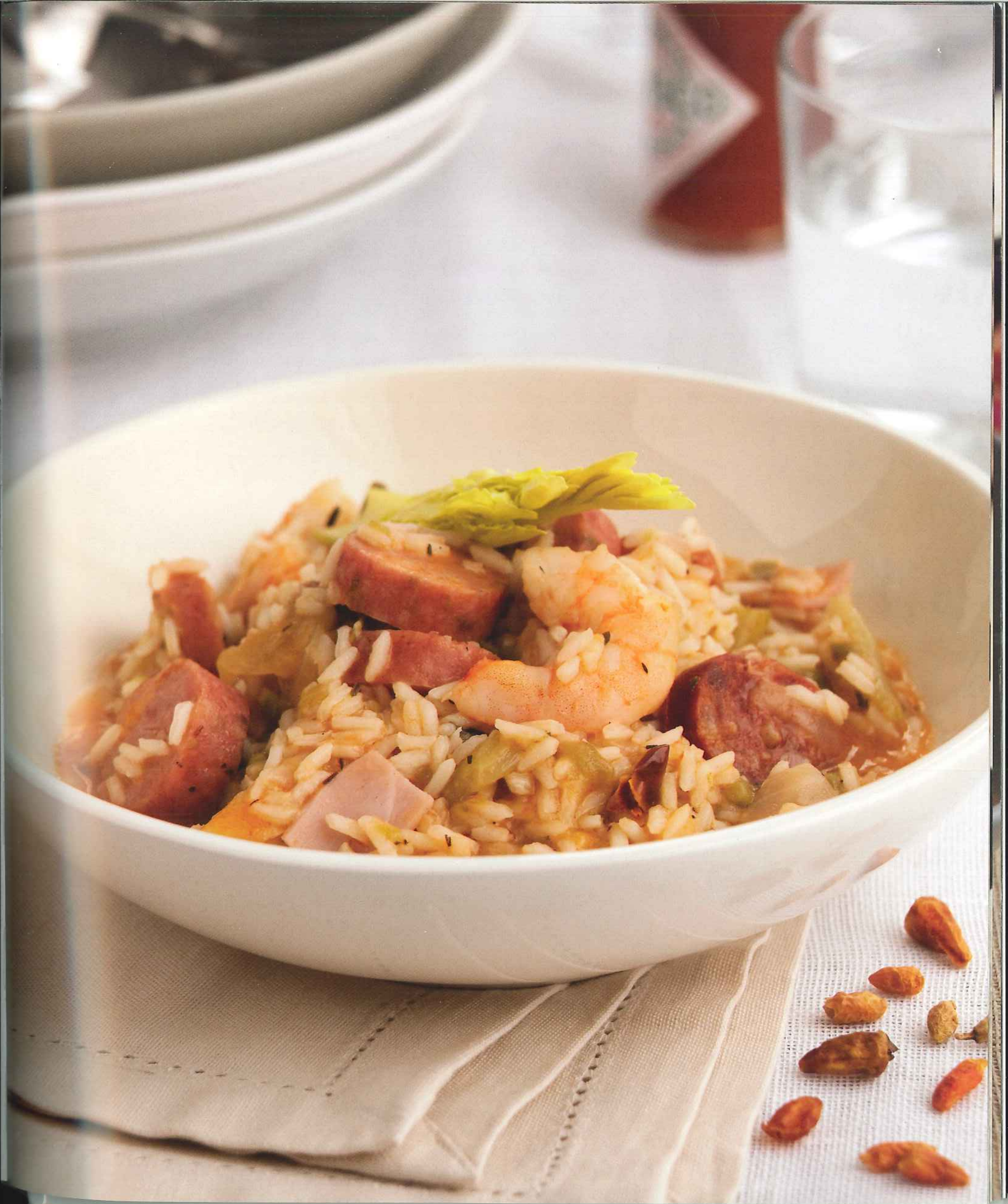
100 g de aceite de oliva virgen extra
1 salchicha ahumada cortada en rodajas de 0,5 cm
1 chorizo semicurado cortado en rodajas de 0,5 cm
100 g de cebolla cortada en cuartos
100 g de pimiento verde cortado en trozos
2 dientes de ajo
100 g de tallos de apio cortados en rodajas de 0,5 cm
150 g de tomate triturado (natural o en conserva)
1 cucharada de tomillo
650 g de agua
Sal
1 hoja de laurel
10 gotas de salsa Tabasco (opcional)
½ cucharadita de semillas de comino
1 - 2 pimentas de cayena (opcional)
1 cucharadita de pimentón
1 cucharada de salsa inglesa (p.ej. salsa Perrins*)*
250 g de arroz de grano largo
100 g de gambas crudas peladas o de langostinos
100 g de jamón york cortado en dados

1. Ponga el aceite en el vaso y caliente **3 min/Varoma/vel 1**.
2. Agregue la salchicha y el chorizo y rehogue **3 min/Varoma/↺/vel 1**. Retire la salchicha y el chorizo y deje el aceite en el vaso.
3. Añada la cebolla, el pimiento y los ajos y trocee **4 seg/vel 4**.
4. Incorpore el apio y sofría **6 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
5. Ponga el tomate y el tomillo y programe **4 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
6. Añada el agua, la sal, el laurel, el tabasco, el comino, la cayena, el pimentón y la salsa inglesa. Programe **10 min/Varoma/↺/vel** 🥄.
7. Agregue el arroz y la salchicha y el chorizo reservados, programe **13 min/100°/↺/vel 1**. Cuando quede un minuto para terminar el tiempo programado, añada por el bocal las gambas y el jamón.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
471 kcal / 1969 kJ	35,48 g	16,79 g	29,12 g

Jambalaya →



Arroz blanco y frijoles Congrí (Cuba)



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
(para 4 raciones)

2 dientes de ajo
100 g de pimiento rojo
60 g de aceite de girasol
100 g de dados de beicon
200 g de arroz de grano largo
450 - 500 g de caldo de verduras
Sal
400 g de judías rojas o negras cocidas en conserva (frijoles)

1 Ponga en el vaso los ajos y el pimiento y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2 Agregue el aceite y el beicon y programe **9 min/100°/vel 1**. Mientras tanto, lave y escurra las judías. Resérvelas dentro del recipiente Varoma.

3 Incorpore el arroz y rehogue **1 min/100°/↺/vel 1**.

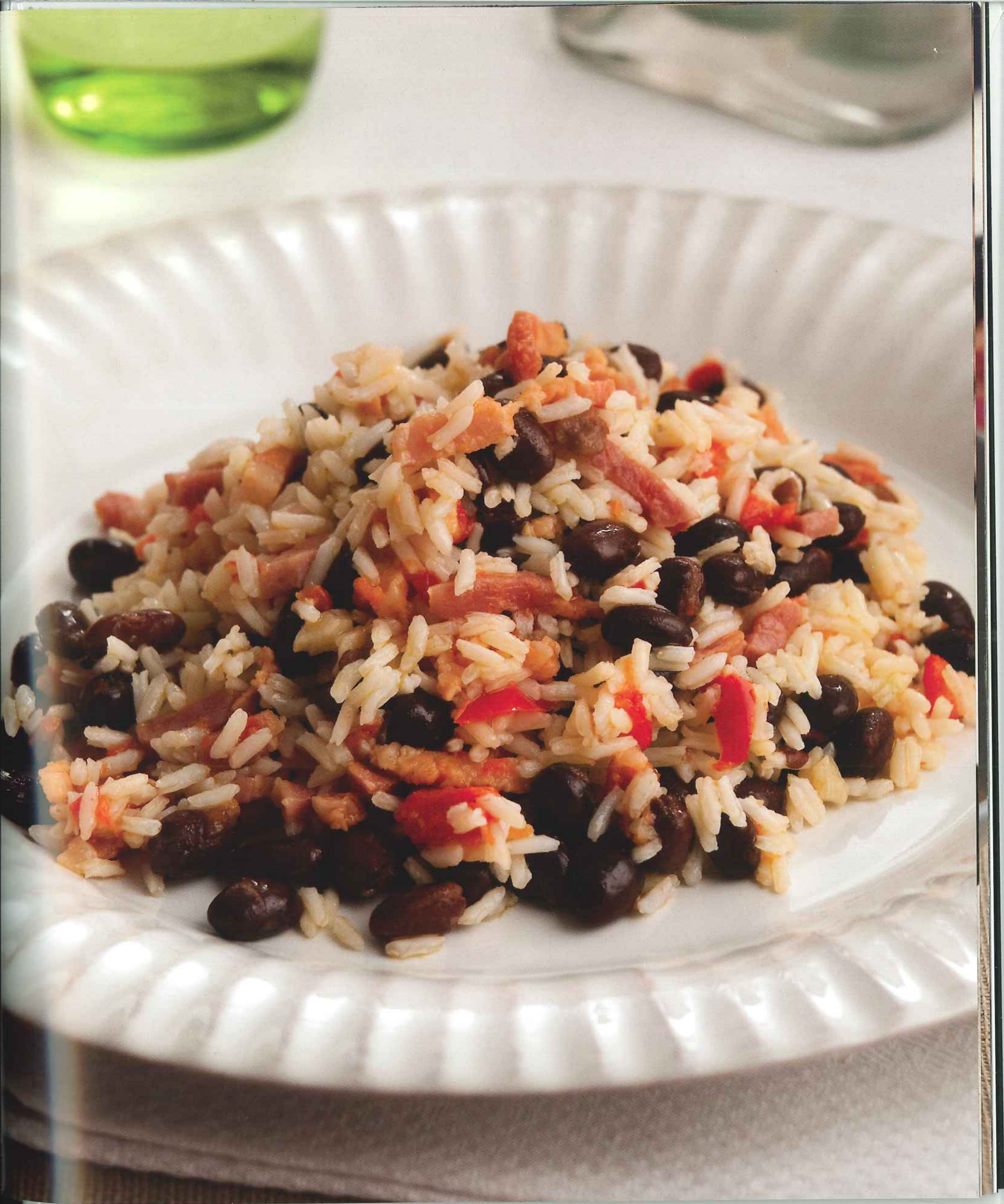
4 Añada el caldo y la sal y sitúe el recipiente Varoma con las judías en su posición. Programe **13 min/100°/↺/vel 1**.

5 Mezcle en una fuente el arroz con las judías y sirva.

Sugerencia: Si en lugar de utilizar judías cocidas en conserva prefiere cocerlas en casa, tenga en cuenta que para obtener los 400 g de judías cocidas, debe poner 200 g de judías secas a remojar en agua fría durante 12 horas. Después, cuézalas en el cestillo cubiertas con agua, sal y laurel programando **60 min/100°/vel 1**.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
479 kcal / 2004 kJ	55,53 g	16,42 g	21,28 g



Sushi-*fusión* *de cangrejo, chiles y lima (Perú)*



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
(para 16 unidades)

1 receta de arroz preparado para sushi (receta pág. 194)
*200 g de palitos de cangrejo (*surimi*)*
1 - 3 chiles rojos frescos cortados en rodajas finas y sin pepitas
El zumo de 1 lima y 4 rodajas finas para decorar
4 láminas de alga nori
4 - 8 hojas de cilantro fresco

1 Prepare el arroz para *sushi* siguiendo las indicaciones de la receta de la página 194. Deje enfriar.

2 Ponga los palitos de cangrejo en el vaso y trocee **3 seg/vel 4**.

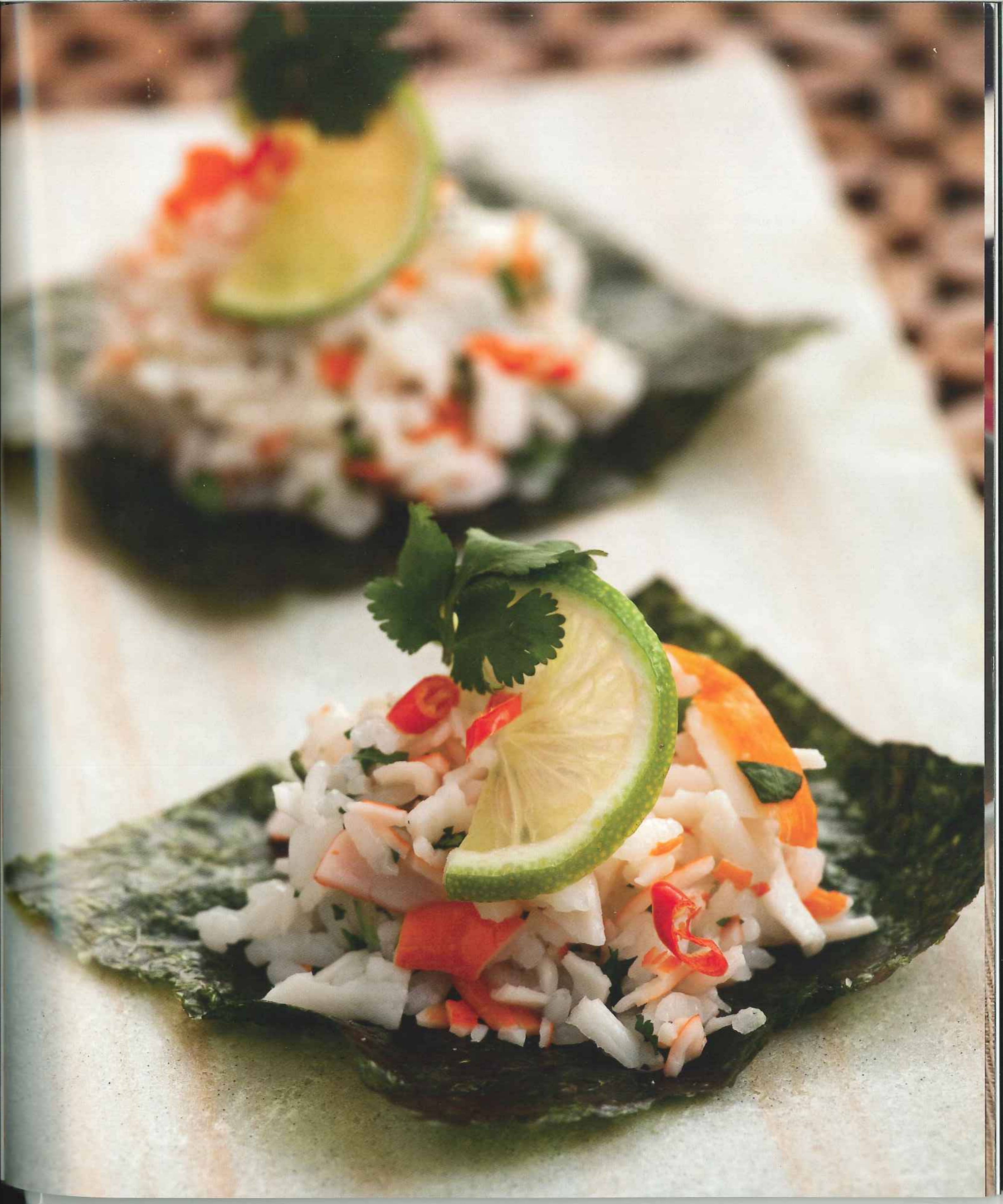
3 Vierta en un bol grande. Añada el arroz de *sushi*, los chiles y el zumo de lima. Mezcle bien y sirva en los platos sobre un cuadrado de alga *nori*.

4 Decore con hojas de cilantro y una rodaja fina de lima.

Valores Nutricionales (por unidad)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
82 kcal / 343 kJ	15,91 g	3,89 g	0,33 g

Sushi-fusión de cangrejo, chiles y lima →



Arroz con coco y camarón (Colombia)



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

400 g de agua
150 - 200 g de gambas arroceras
50 g de aceite de girasol o de mantequilla
250 g de langostinos crudos pelados
400 g de leche de coco
300 g de arroz de grano largo
2 cucharaditas de sal
½ cucharadita de azúcar
1 - 2 cucharadas de cilantro fresco picado

1 Ponga en el vaso el agua y las gambas enteras (si son grandes, pélelas y haga el *fumet* con las cáscaras y cabezas y reserve los cuerpos con los langostinos). Programe **7 min/100°/vel 4**. Cuele el *fumet* y reserve. Lave bien el vaso y la tapa.

2 Vierta el aceite en el vaso y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada los langostinos y sofría **2 min/Varoma/↺/vel** 🥄. Retire del vaso y reserve.

4 Sin lavar el vaso, vierta el *fumet* reservado y la leche de coco. Introduzca el cestillo con el arroz y añada la sal y el azúcar. Programe **20 min/100°/vel 4.** Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces a lo largo de la cocción.

5 Vuelque el arroz en una fuente, ponga encima los langostinos reservados con su aceite y espolvoree con el cilantro. Mezcle con la espátula y sirva inmediatamente.

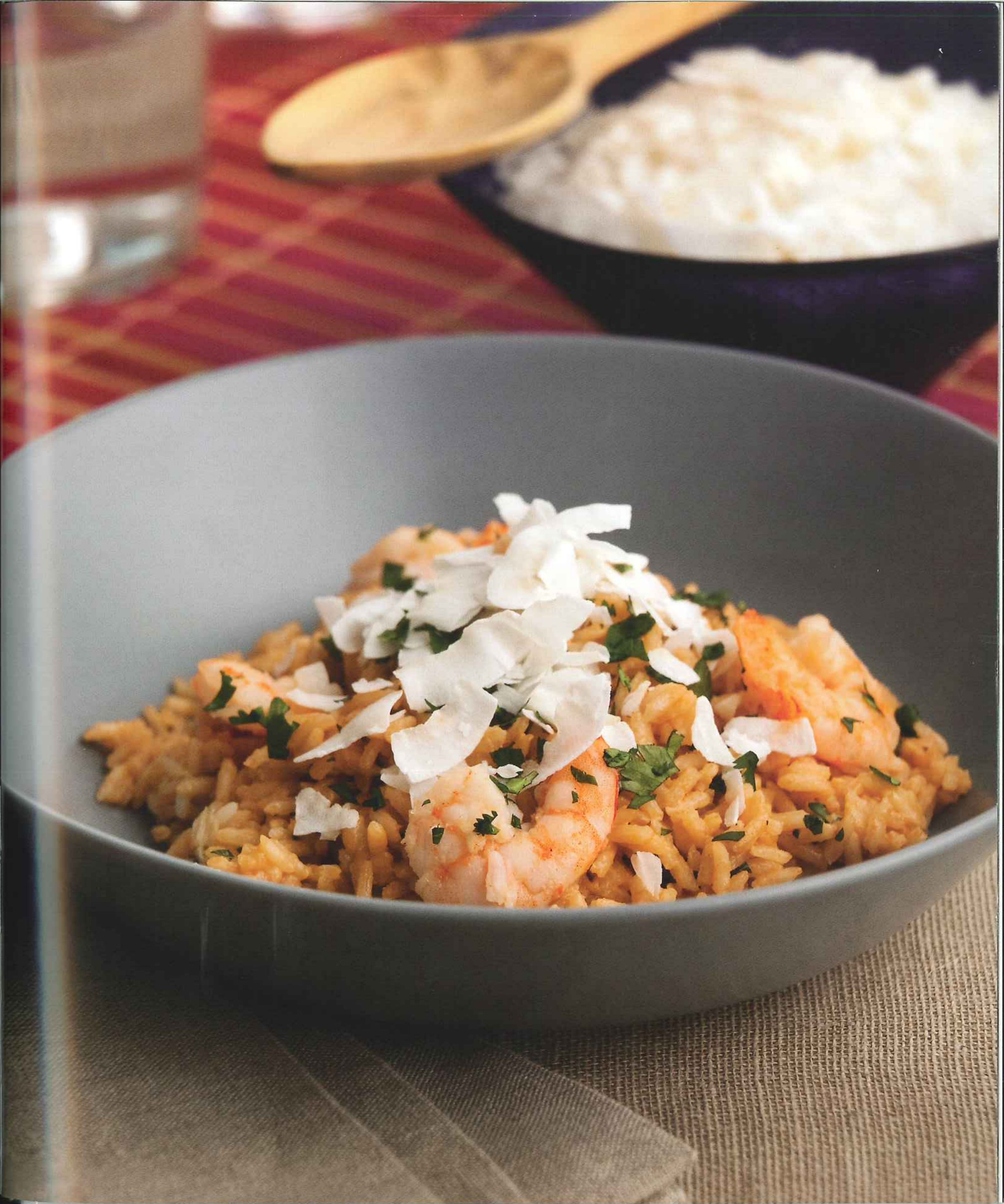
Nota: En Latinoamérica se llama camarón a los langostinos. Este plato es típico de la región costera de Colombia.

Variante: Puede sustituir el cilantro por perejil picado y rociar con zumo de lima antes de servir.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
362 kcal / 1512 kJ	42,49 g	20,35 g	12,26 g

Arroz con coco y camarón →



Arroz criollo (Argentina)

Tiempo de preparación: 50 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

150 g de cebolla
70 g de pimiento verde o de pimiento rojo
100 g de zanahoria
3 dientes de ajo
75 g de aceite de girasol
250 - 300 g de carne de ternera para estofar (sin nervios, cortada en dados de 3x3 cm aprox.)
200 g de tomate frito casero
120 g de patata pelada y cortada en dados de 2x2 cm aprox.
120 g de batata pelada y cortada en dados de 2x2 cm aprox.
120 g de calabaza pelada y cortada en dados de 2x2 cm aprox.
80 g de calabacín sin pelar, cortado en dados de 2x2 cm aprox.
½ mazorca de maíz
600 g de agua
1 pastilla de caldo de carne
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de pimentón dulce
1 pimienta de cayena triturada (opcional)
200 g de arroz

1. Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento, la zanahoria, el ajo y el aceite. Trocee **5 seg/vel 4**, y a continuación sofría **5 min/Varoma/vel 1**.
2. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada la carne y programe **5 min/Varoma/⟲/vel 1**.
3. Incorpore el tomate frito, la patata, la batata, la calabaza, el calabacín y la mazorca. Programe **7 min/Varoma/⟲/vel 1**.
4. Incorpore la pastilla de caldo, el orégano, el pimentón, la pimienta de cayena y el agua y programe **8 min/100°/⟲/vel 1**.
5. Añada el arroz y programe **13 min/100°/⟲/vel 1**.
6. Vierta el arroz en una fuente de barro y remuévalo con la espátula para que absorba el líquido. Deje reposar unos minutos y sirva.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
361 kcal / 1507 kJ	40,80 g	12,84 g	16,22 g

Arroz criollo →



Arroz huérfano (México)



Tiempo de preparación: 40 min
Tiempo de horno: 5 - 10 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
(para 6 raciones)

30 g de nueces peladas
30 g de almendras crudas
350 g de arroz de grano corto
100 g de cebolla
2 dientes de ajo
15 g de mantequilla
1000 g de agua
1 pastilla de caldo de pollo
½ cucharadita de sal
1 pellizco de pimienta
200 g de dados de beicon o lonchas
100 g de pimiento rojo
200 g de cebolla en cuartos
65 g de tallos de apio en trozos
20 g de aceite
1 pellizco de pimienta
½ cucharadita de ajo seco picado
1 cucharada de perejil fresco picado

1 Ponga en el vaso las nueces y las almendras y programe **2 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Coloque el cestillo sobre la tapa del vaso, pulse la función **Balanza** y pese el arroz. Reserve.

3 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y la mantequilla. Programe **2 seg/vel 5**, y a continuación sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada el agua, la pastilla de caldo, la sal y la pimienta y programe **10 seg/vel 7**.

5 Introduzca el cestillo con el arroz dentro del vaso y programe **20 min/Varoma/vel 4**. Introduzca la espátula por el bocal y remueva el arroz 2 ó 3 veces durante la cocción.

6 Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo. Vierta el arroz en una fuente refractaria y extiéndalo con la espátula. Reserve el líquido de cocción.

7 **Precaliente el horno a 180º**.

8 Sin lavar el vaso, ponga el beicon, trocee **4 seg/vel 5**, y a continuación programe **7 min/100º/vel** .

9 Agregue el pimiento, la cebolla y el apio. Trocee **3 seg/vel 5**.

10 Incorpore el aceite, la pimienta y el ajo y sofría **5 min/100º/vel** .

11 Vierta el contenido del vaso sobre el arroz y distribuya encima el picado de nueces y almendras.

12 Riegue el arroz con un cubilete del caldo reservado y hornee 5-10 minutos.

13 Retire del horno, espolvoree con el perejil picado y sirva.

Información de origen: Receta de Coahuila, norte de México, creada en el Restaurante Las Canastas, que sorprende por el contraste de sabores y texturas.

Valores Nutricionales (por ración)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
438 kcal / 1829 kJ	50,53 g	12,22 g	20,75 g

Arroz huérfano →



Agua de horchata (México)



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de reposo: 12 h 40 min
Tiempo total: 13 h

INGREDIENTES
(para 6 vasos)

1000 g de leche
220 g de arroz de grano corto
1 cucharadita de canela molida
160 g de azúcar
1 cucharadita de extracto de vainilla

1 Ponga la leche en el vaso y programe **15 min/80°/vel 2**.

2 Agregue el arroz y la canela y mezcle **10 seg/↺/vel 3**. Vierta en una jarra y cuando esté frío introdúzcala en el frigorífico. Deje reposar durante 12 horas.

3 Una vez reposado, cuele y reserve la leche. Ponga el arroz en el vaso y triture **10 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Baje con la espátula los restos de arroz de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Programe **10 seg/vel progresiva 5-10**.

5 Añada la leche reservada, el azúcar y la vainilla. Programe **2 min/vel progresiva 5-10**. Sirva muy fría.

Nota: En México se prepara la horchata con arroz, no con chufas.

Valores Nutricionales (por vaso)

Energía	Hidratos Carbono	Proteínas	Grasas
337 kcal / 1408 kJ	62,48 g	7,68 g	6,23 g

Agua de horchata →



Índice temático

Índice alfabético



Lo mejor de nosotros para su familia

Edita
Vorwerk España Management, S.L., S.C.

Director de Thermomix® España
Ignacio Fernández-Simal

Coordinación editorial y maquetación
Alexandra Mas
Beatriz Rodríguez

Elaboración y desarrollo de recetas
Cristina Vela
Miriam Aguirre

Fotografías
Silvio Posada
Fernando Merino

Valores nutricionales
Tunutricionista, S.L.

Introducción y textos iniciales de los capítulos
Luis Cepeda

Fotomecánica/Impresión
Anpial, S.L. / Gráficas Aga, S.L.

Depósito Legal: M-16976-2011
ISBN: 978-84-614-9421-7

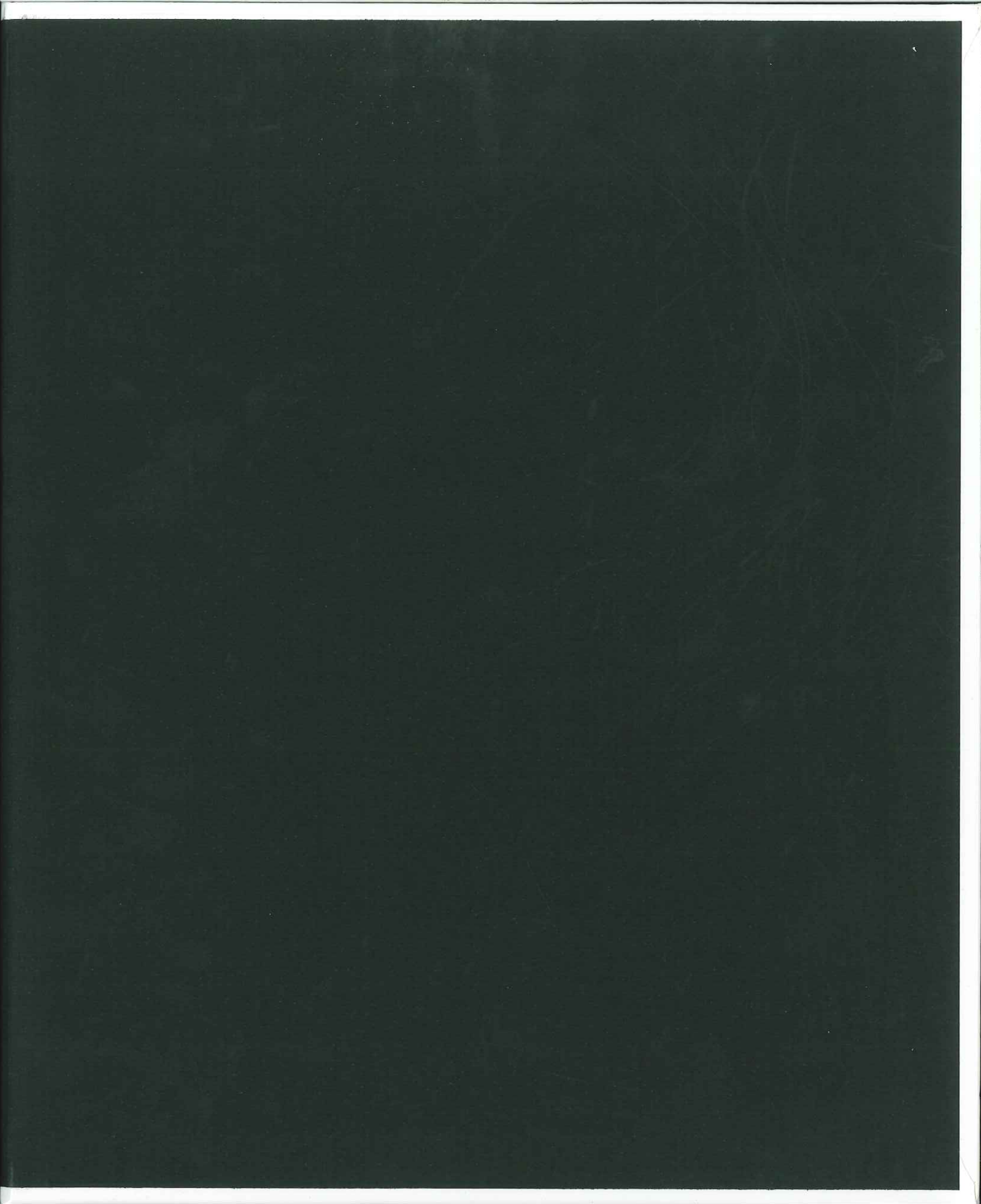
Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen, no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.

Teléfono de atención al cliente: 902 33 33 50

www.thermomix.es *www.recetario.es* *www.thermomixmagazine.com*



Thermomix





Lo mejor de nosotros para su familia

Si está interesado/a en otras publicaciones de Thermomix®, pregunte a su presentador/a.



Vorwerk España garantiza las recetas publicadas en el presente volumen,
no responsabilizándose de aquellas ajenas al mismo.
Le recordamos la posibilidad de asistir a clases gratuitas de cocina con THERMOMIX®

1ª Edición. Mayo 2011 424.522.1

P.V.P. 40 €







